



UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA



CONTROLO TÁTICO DO TREINO: O CONHECIMENTO DECLARATIVO DO MODELO DE JOGO

Relatório de uma experiência como treinador adjunto na equipa técnica de Juniores B
(Sub-17) do Sport Lisboa e Benfica – Futebol de Formação

Relatório de Estágio elaborado com vista à obtenção do Grau de Mestre em Treino
Desportivo

Orientador: Mestre João Filipe Aroso Lopes da Silva

Júri:

Presidente

Doutor Fernando Paulo Oliveira Gomes

Vogais

Mestre João Filipe Aroso Lopes da Silva

Mestre João Paulo Azevedo da Costa

João Faria Rodrigues

2019

Relatório de Estágio em Futebol apresentado à Faculdade de Motricidade Humana, como requisito para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, sob a orientação técnica e científica do Mestre João Aroso.

AGRADECIMENTOS

Neste acontecimento importante que marca a conclusão de mais uma etapa da minha vida académica e profissional gostaria de deixar os meus agradecimentos a todos aqueles que de uma forma ou de outra estiveram presentes e contribuíram para que os objetivos a que me propus fossem atingidos.

Ao Sport Lisboa e Benfica, mas principalmente a todos aqueles que intervêm diretamente no Departamento de Futebol de Formação, por terem possibilitado a realização deste estágio num contexto de excelência a nível europeu e por todas as conversas informais, mas igualmente enriquecedoras.

Ao Renato Paiva pela forma como me integrou na sua equipa técnica, pelas aprendizagens proporcionadas, pela paixão e valorização do treino e do jogo e pelas reflexões induzidas por um espírito de partilha e curiosidade constante – por ser uma referência; A toda a equipa técnica, em especial ao Luís Martins, ao Nuno Cardoso e ao Ricardo Leite, pelo encorajamento, pelos conselhos, pelos ensinamentos e pela confiança depositada. Ao Carlos Fernandes e ao Rui Suzano pelo enorme contributo.

Aos jovens jogadores, pelo carácter, autoexigência e qualidade inegáveis, características que permitiram desenvolver um processo que a todos os envolvidos orgulhou.

Aos professores João Aroso e Óscar Tojo pela orientação em diferentes momentos do processo, marcada pela abertura, simplicidade e paciência invulgares, evidenciadas mesmo em alturas em que outras responsabilidades se acumularam; Juntamente com eles, aos professores Ricardo Duarte e Francisco Silveira Ramos pelos ensinamentos técnicos e científicos, fomentando diariamente e de um modo sempre entusiasta o gosto pelo jogo e pelos seus reais valores.

Aos meus familiares e amigos pelos valores transmitidos e pelo apoio constante, sobretudo aos meus pais pelo rigor inculcado, pela capacidade de trabalho e por me incentivarem a “ver à frente”, à minha irmã por ser um escape mesmo sem se aperceber, aos meus avós pela preocupação que os caracteriza e ao Manel Zé!

À Inês, por tudo um pouco!

RESUMO

O futebol é atualmente o fenómeno desportivo mais popular do mundo. Trata-se também de um meio que envolve um infindável número de agentes com diferentes áreas de intervenção e consequentemente com diferentes graus de conhecimento e de influência sobre o jogo propriamente dito, elemento verdadeiramente essencial e pelo qual milhões de pessoas se apaixonam.

No âmbito do Mestrado em Treino Desportivo, e tendo em consideração a abrangência de funções e responsabilidades que uma equipa técnica tem, o presente relatório visa numa primeira parte apresentar a prática do estagiário enquanto treinador adjunto na equipa técnica dos Juniores B (Sub-17) do Sport Lisboa e Benfica – Futebol de Formação.

Numa segunda área é apresentado um estudo que pretende tirar conclusões sobre o conhecimento declarativo que os jogadores possuem acerca do modelo de jogo da própria equipa.

E porque é importante fomentar a curiosidade e o espírito de partilha, que se assumem como pressupostos fundamentais para a evolução do jogo, do treino e do treinador de futebol, na terceira e última área é apresentado um evento de relação com a comunidade – Vetores do Modelo de Jogo.

Assim, o presente relatório foi realizado com o propósito último de produzir e aumentar o conhecimento sobre o treino, em permanente relação com o jogo, procurando contribuir de alguma forma para o enriquecimento da área de intervenção do treinador de futebol, tendo por base o paradigma da formação e do desenvolvimento contínuo do jovem jogador, nunca esquecendo, contudo, que este está invariavelmente inserido numa dinâmica coletiva.

Palavras-chave: Futebol; Futebol de Formação; Treino; Exercício; Modelo de Jogo; Tática; Conteúdo; Aprendizagem; Conhecimento Tático; Conhecimento Declarativo.

ABSTRACT

Football is currently the most popular sporting phenomenon in the world. It is also an environment that involves an endless number of agents with different areas of intervention and consequently with different degrees of knowledge and influence on the game itself, the truly essential element and which millions of people fall in love for.

Under the Master in Sports Training and considering the range of functions and responsibilities that a technical staff has, this report aims firstly to present the trainee's practice as an assistant coach in the technical staff of the Sport Lisbon and Benfica's Under-17 team.

In a second part is presented a study that intends to get some conclusions about the declarative knowledge the players have about the game model of their own team.

And because it is necessary to promote curiosity and a spirit of sharing, which are assumed as fundamental presuppositions for the evolution of the game, the training process and the football coach itself, in the third and last part is presented a community relationship event – Vectors of the Game Model.

Thus, this report was carried out with the ultimate purpose of producing and increasing knowledge about the training process, in permanent relation with the game, seeking to contribute somehow to the enrichment of the intervention area of the football coach, based on the paradigm of the formation and continuous development of the young players, never forgetting, however, that it is invariably embedded in a collective dynamic.

Keywords: Football; Youth Soccer; Training; Exercise; Game Model; Tactic; Content; Learning; Tactical Knowledge; Declarative Knowledge.

ÍNDICE DE CONTEÚDOS

1. INTRODUÇÃO.....	1
1.1. OBJETIVOS DO PROCESSO DE ESTÁGIO	2
1.2. ESTRUTURA DO RELATÓRIO DE ESTÁGIO.....	3
1.3. CARATERIZAÇÃO GERAL DO CONTEXTO DE ESTÁGIO	4
1.3.1. O SPORT LISBOA E BENFICA	4
1.3.2. CAIXA FUTEBOL CAMPUS – CASA DO FUTEBOL DE FORMAÇÃO	5
1.3.3. CARATERIZAÇÃO DO QUADRO COMPETITIVO	5
1.3.4. CARATERIZAÇÃO DA EQUIPA TÉCNICA	7
1.3.5. FUNÇÕES DESEMPENHADAS PELO TREINADOR ESTAGIÁRIO NO SEIO DA EQUIPA TÉCNICA	8
2. REVISÃO DE LITERATURA.....	10
2.1. A NATUREZA DO JOGO DE FUTEBOL	10
2.2. CARATERIZAÇÃO DO JOGO ATUAL.....	13
2.3. FORMAÇÃO DESPORTIVA DO JOVEM FUTEBOLISTA	18
2.4. TOMADA DE DECISÃO – O REFLEXO DO CONHECIMENTO DO JOGO	21
2.5. MODELO DE JOGO – UMA PERSPETIVA COMUM.....	24
2.6. O TREINO E O EXERCÍCIO COMO VETORES DE DESENVOLVIMENTO.....	28
3. ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO E COMPETIÇÃO	34
3.1. CARATERIZAÇÃO DO PLANTEL.....	34
3.2. CARATERIZAÇÃO E PARTICULARIDADES DO ESCALÃO DE JUNIORES B (SUB-17).....	36
3.3. OBJETIVOS DO ESCALÃO PARA A ÉPOCA.....	37
3.4. MODELO DE JOGO	37
3.4.1. ORGANIZAÇÃO OFENSIVA.....	38
3.4.2. TRANSIÇÃO DEFENSIVA.....	41
3.4.3. ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA	41
3.4.4. TRANSIÇÃO OFENSIVA	42
3.4.5. PERSPETIVAS RELACIONADAS COM O MODELO DE JOGO	43
3.5. PLANEAMENTO E OPERACIONALIZAÇÃO DO TREINO.....	45
3.5.1. O PERÍODO PRÉ-COMPETITIVO.....	46
3.5.2. O PERÍODO COMPETITIVO	48
3.5.3. O MICROCICLO-PADRÃO	50
3.5.4. AS SESSÕES DE GINÁSIO – FORÇA E PREVENÇÃO DE LESÕES	51
3.5.5. O QUESTIONÁRIO HOOPER E A PSE-SESSÃO.....	52

3.5.6.	AS SESSÕES COMPLEMENTARES: VAC E RESISTÊNCIA.....	53
3.5.7.	A GESTÃO EM PERÍODOS DE SELEÇÃO NACIONAL	53
3.5.8.	A SESSÃO DE TREINO DE 4ª FEIRA	54
3.5.9.	OS EXERCÍCIOS DE TREINO	55
4.	INVESTIGAÇÃO NO FUTEBOL – CONTROLO TÁTICO DO TREINO: O CONHECIMENTO DECLARATIVO DO MODELO DE JOGO	60
4.1.	RESUMO	60
4.2.	INTRODUÇÃO.....	60
4.3.	METODOLOGIA	61
4.3.1.	AMOSTRA	61
4.3.2.	INSTRUMENTO	62
4.3.3.	PROCEDIMENTOS	64
4.3.4.	TRATAMENTO E ANÁLISE DE DADOS	66
4.3.5.	CONCORDÂNCIA	68
4.4.	DISCUSSÃO DE RESULTADOS	68
4.5.	CONCLUSÕES.....	74
4.6.	LIMITAÇÕES DO ESTUDO	75
4.7.	PROPOSTAS DE INVESTIGAÇÃO FUTURAS	76
5.	RELAÇÃO COM A COMUNIDADE – VETORES DO MODELO DE JOGO.....	77
5.1.	APRESENTAÇÃO DO EVENTO.....	77
5.1.2.	PÚBLICO-ALVO	79
5.1.3.	LOCAL E DATA DO EVENTO	79
5.1.4.	ENTIDADES ORGANIZADORAS.....	79
5.1.5.	INSCRIÇÕES, PREÇÁRIO E CREDITAÇÃO	79
5.1.6.	GESTÃO DO EVENTO	80
5.1.7.	PROGRAMA DO EVENTO	80
5.1.8.	CARATERIZAÇÃO DOS PRELETORES CONVIDADOS.....	80
5.1.9.	QUESTIONÁRIO DE SATISFAÇÃO	82
5.2.	BALANÇO DO EVENTO.....	82
5.2.1.	RESUMO E IDEIAS-CHAVE DAS PRELEÇÕES.....	82
5.2.2.	INSCRIÇÕES E RESPOSTAS AO QUESTIONÁRIO DE SATISFAÇÃO	85
6.	CONSIDERAÇÕES FINAIS E PERSPETIVAS FUTURAS.....	87
7.	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	90
8.	ANEXOS	100

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 – Quadro competitivo: fases do Campeonato Nacional de Juniores B (Sub-17) e respectivas classificações na época 2017/2018.	6
Figura 2 – Estados dinâmicos do jogo (adaptado de Duarte, 2018).	14
Figura 3 – Lógica de contextualização do modelo de jogo (adaptado de Pinto & Garganta, 1989).	27
Figura 4 – Adequação da representatividade dos exercícios de treino de acordo com as diferentes fases de aprendizagem (Matos, 2017, adaptado de Duarte, 2016).	32
Figura 5 – Sistematização dos momentos e fases do jogo utilizados pela equipa técnica de Juniores B (Sub-17) do Sport Lisboa e Benfica.	38
Figura 9 – Sistema Tático 1-3-2-5.	40
Figura 8 – Sistema Tático 1-3-2-1-4.	40
Figura 7 - Sistema Tático 1-4-2-3-1.	40
Figura 6 – Sistema Tático 1-4-3-3.	40
Figura 10 - Sistema Tático 1-4-4-2.	42
Figura 11 - Sistema Tático 1-4-1-4-1.	42
Figura 12 – Mapa do Período Pré-Competitivo.	47
Figura 13 – Mapa anual da época 2017/2018.	49
Figura 14 – Microciclo-Padrão.	51
Figura 15 – Exercício de Passe.	56
Figura 16 – Exercício de Finalização.	56
Figura 17 – Exercício de Organização.	57
Figura 18 – Exercício de Manutenção de Posse de Bola (MPB).	57
Figura 19 – Jogo Reduzido (JER).	58
Figura 20 – Jogo Condicionado (JC).	58
Figura 21 – Forma Jogada.	59
Figura 22 – O terreno de jogo e as zonas do campo correspondentes a cada categoria	63
Figura 23 – Sistematização das etapas para a elaboração do instrumento de avaliação.	64
Figura 24 - Exemplo de uma situação de vídeo visualizada pelos jogadores.	66
Figura 25 - Grelha para registo dos dados obtidos aquando a aplicação do instrumento.	67
Figura 26 – Scores (valores médios) do modelo de jogo por setor.	69
Figura 27 – Scores (valores médios) dos momentos do jogo por setor.	70
Figura 28 – Scores (valores médios) das categorias predominantes por posição.	72
Figura 29 – Cartaz do evento: Vetores do Modelo de Jogo.	77

Figura 30 – Respostas ao questionário de satisfação: “Organização do evento”	85
Figura 31 – Respostas ao questionário de satisfação: "O evento valorizou os Vetores do Modelo de Jogo".	86
Figura 32 – Respostas ao questionário de satisfação: “Recomendaria esta formação a um colega ou outra pessoa envolvida no meio”.	86

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 – Elementos e respetivas funções na equipa técnica de Juniores B (Sub-17) do Sport Lisboa e Benfica na época 2017/2018.	7
Tabela 2 – Princípios operacionais do jogo de futebol (Bayer, 1994, cit. por Costa et al., 2009).	11
Tabela 3 – Princípios específicos do jogo de futebol (Queiroz, 1983; 1986; Costa et al., 2009).	11
Tabela 4 – Fases do Ataque e da Defesa do Jogo de Futebol (Queiroz, 1983; 1986).	12
Tabela 5 – Formas do Jogo de Futebol (Queiroz, 1983; 1986).	12
Tabela 6 – Fatores do Jogo de Futebol (Queiroz, 1983; 1986).	13
Tabela 7 – Constituição e caraterização do plantel dos Juniores B (Sub-17) do Sport Lisboa e Benfica na época 2017/2018.	35
Tabela 8 – Programa do evento: Vetores do Modelo de Jogo.	80

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 – Plano de treino: exemplo de uma sessão com Organização, Forma Jogada e Jogo Condicionado.	100
Anexo 2 – Plano de treino: exemplo de uma sessão com Finalização e Jogo em Espaço Reduzido.	101
Anexo 3 – Plano de treino: exemplo de uma sessão em campo de futebol de 5 (quarta-feira).	102
Anexo 4 – Plano de treino: exemplo de uma sessão em período de Seleção Nacional.	103
Anexo 5 – Plano de treino de força.	104
Anexo 6 – Plano de treino de prevenção de lesões.	105
Anexo 7 – Folheto do evento "Vetores do Modelo de Jogo" (páginas 1 e 4).	106
Anexo 8 – Folheto do evento "Vetores do Modelo de Jogo" (páginas 2 e 3).	106
Anexo 9 – Questionário de satisfação do evento "Vetores do Modelo de Jogo" – Parte 1.	107
Anexo 10 – Questionário de satisfação do evento "Vetores do Modelo de Jogo" – Parte 2.	108
Anexo 11 – Questionário de satisfação do evento "Vetores do Modelo de Jogo" – Geral.	109

1. INTRODUÇÃO

Enquanto fenómeno desportivo, o futebol é nos dias que correm, e desde há décadas, o desporto mais popular do mundo (Reilly & Williams, 1996). Segundo dados da Federação Portuguesa de Futebol (FPF), findada a época 2016/2017, estavam registados em Portugal 144 256 atletas federados, dos quais 121 062 eram “Juniões”. Isto significa que, em Portugal, sensivelmente 84% dos atletas federados em futebol são jovens inseridos no panorama do futebol de formação.

Parece consensual e unânime que promover e assegurar uma formação equilibrada e sustentada do jovem atleta, independentemente da sua modalidade, é importante, tal como num degrau abaixo a obtenção de resultados também o seja. Contudo, no futebol de formação em particular, muitas são as ocasiões em que estas duas visões estão posicionadas em polos distintos, pelo que as decisões tomadas e as intervenções promovidas atribuem normalmente primazia a apenas uma delas, em detrimento da outra. Face à envolvente em que esta modalidade está imersa e à forma generalista com que se aborda o fenómeno e a dualidade contextual futebol de formação – futebol profissional, mesmo sabendo que esta exige uma interpretação e uma abordagem diferenciadas, a vitória no jogo continua a ser muitas vezes o objetivo principal (Cushion & Jones, 2006).

Abordando a influência do futebol de formação no meio futebolístico em geral, enquanto treinadores e aspirantes a tamanho cargo, frequentemente se depara com pontos de vista, tais como “*quem joga são os jogadores*” ou “*com jogadores melhores está-se mais próximo de ganhar*”, com os quais se concorda. Contudo, importa ter em consideração que todos esses jogadores passaram por um processo de formação, formal ou informal, no qual se desenvolveram de forma mais ou menos estruturada e sustentada.

Não querendo incidir tanto sobre o quão marcantes do ponto de vista social são as experiências vivenciadas no Futebol para um jovem, sem dúvida que o contexto formativo é um grande influenciador e um recurso importantíssimo para o futebol profissional, não fosse o desporto de jovens uma antecâmara do desporto adulto (Serpa, 2003). Um bom processo de formação visa proporcionar ao atleta atingir um estado de preparação tal que lhe permita uma integração mais rápida no novo contexto, ultrapassando com maior facilidade os desafios que lhes são caraterísticos, assegurando aos treinadores mais um elemento de qualidade, aproximando a equipa do sucesso, proporcionando com isso ao clube um melhor desempenho desportivo e consequentemente económico e financeiro.

Face ao acima enunciado, o treinador de formação assume um papel essencial em todo este processo de desenvolvimento pessoal e desportivo do jovem atleta, requerendo-se para tal uma metodologia apropriada, elaborada com base no seu conhecimento empírico e científico do fenómeno e nas

prioridades do seu contexto. Como sustenta a literatura, o trabalho que se realiza num determinado momento terá implicações no desenvolvimento futuro do praticante (Damásio & Serpa, 2000).

“A verdade é que ninguém anda aqui para perder, toda a gente quer ganhar, obviamente, mas há diversas maneiras de lá chegar e na formação há que respeitar um processo, que tem a ver com a identificação do clube, a forma como o clube quer que nós preparemos esses jogadores e essas equipas, para depois o treinador da equipa A receber o jogador com uma evolução compacta, bem feita, criteriosa - essa é que é a nossa grande responsabilidade. Depois, se ganhamos ou não, isso às vezes decide-se num único jogo, porque nos campeonatos jovens é quase sempre assim, é uma espécie de final. E numa final pode acontecer tudo, menos pôr em causa um ano inteiro de trabalho.”

Renato Paiva (Botelho, 2018)

Baseado nesta perspectiva, embora aborde o futebol em geral, o presente relatório considera em todos os momentos, ainda que de modo mais implícito em alguns deles, o futebol de formação e descreve de forma aberta os processos decorrentes das decisões tomadas pela equipa técnica, com especial incidência no modelo de jogo e das implicações que dele advêm.

1.1. OBJETIVOS DO PROCESSO DE ESTÁGIO

No início do processo de estágio, tendo como pano de fundo a procura por uma evolução diária, marcada por reflexões constantes sobre as experiências vivenciadas, foram definidos os seguintes objetivos:

1. Adquirir e desenvolver conhecimentos e competências de planeamento e periodização de macro, meso e microciclos respeitando a integração dos diferentes fatores de rendimento.
2. Adquirir conhecimento e competências que permitam identificar e compreender melhor e mais rapidamente o jogo, permitindo uma análise mais eficiente e direcionada, sendo capaz de filtrar e sintetizar os aspetos essenciais dele advindos.
3. Desenvolver competências pedagógicas, sociais e comunicacionais que permitam ter uma intervenção mais concisa e objetiva, capaz de gerar um maior impacto junto de colegas e jogadores.

4. Desenvolver competências de instrução e procurar estratégias que permitam adotar uma postura mais interventiva ao longo dos exercícios de treino.
5. Participar ativamente em reuniões e conversas da equipa técnica acerca dos mais diversos assuntos, sendo capaz de acrescentar informação pertinente de uma forma fundamentada.
6. Através da observação e análise dos jogos de adversários, participar na definição de planos de jogo e, se necessário, da estratégia a implementar.
7. Conhecer toda as componentes relativas às mais diversas áreas de intervenção de um treinador de futebol num contexto de elite.

1.2. ESTRUTURA DO RELATÓRIO DE ESTÁGIO

A estrutura do presente relatório respeita as normas institucionais em vigor para a elaboração de documentos desta tipologia. Depois de descritos os objetivos do processo de estágio e de apresentada uma caracterização geral do contexto em que foi realizado, na qual são também descritas as funções desempenhadas pelo treinador estagiário ao longo desse processo, o relatório compreende uma revisão de literatura na qual são abordadas e aprofundadas algumas temáticas que suportam e enquadram a leitura dos capítulos seguintes, abaixo enunciados:

Área 1: Organização e Gestão do Processo de Treino e Competição

Neste capítulo é apresentado o trabalho desenvolvido pelo estagiário e pela equipa técnica no decorrer da época, com especial incidência na organização e gestão do processo de treino e competição, nomeadamente no planeamento e na sua operacionalização.

Área 2: Investigação no Futebol

Neste capítulo é apresentado um estudo desenvolvido em contexto de equipa cujo objetivo passa por produzir e aumentar o conhecimento sobre o treino e o jogo, alicerçado no conhecimento declarativo do modelo de jogo.

Área 3: Relação com a Comunidade

Neste capítulo é apresentado um evento realizado no âmbito do treino desportivo que se propôs a elucidar os alunos e treinadores presentes sobre a ligação entre algumas diferentes áreas de intervenção de um treinador, em convergência permanente com o modelo de jogo.

1.3. CARATERIZAÇÃO GERAL DO CONTEXTO DE ESTÁGIO

Conforme mencionado, o estágio apresentado neste documento foi realizado enquanto treinador adjunto na equipa técnica de Juniores B (Sub-17) do Sport Lisboa e Benfica.

1.3.1. O SPORT LISBOA E BENFICA

Fundado a 28 de fevereiro de 1904, o Sport Lisboa e Benfica é um dos grandes clubes nacionais e um dos mais prestigiados a nível mundial. Caraterizado pelo seu ecletismo, pertencem nos dias de hoje aos seus quadros modalidades como o hóquei, o basquetebol, o andebol, o voleibol e o futsal, bem como outras modalidades individuais, por exemplo o atletismo, a natação, a ginástica ou o judo.

O Sport Lisboa e Benfica tem atualmente mais de 230 000 associados que, juntamente com muitos outros adeptos e simpatizantes espalhados pelo país e pelo Mundo, torcem pelas suas vitórias e conquistas. Tendo o futebol como a sua modalidade mais representativa, o clube conta no seu palmarés com 36 Campeonatos Nacionais, 26 Taças de Portugal, 7 Supertaças, 5 Taças da Liga e 2 Taças dos Clubes Campeões Europeus, títulos aos quais se somam 10 finais europeias.

Sob a atual presidência de Luís Filipe Vieira, que impera desde 2003, o S.L. Benfica conquistou pela primeira na sua História o tetracampeonato e viu serem inaugurados em 2006 o Caixa Futebol Campus, investimento que catapultou o clube para uma posição de referência a nível europeu no que diz respeito à formação de jovens jogadores, e o Museu Cosme Damião, em 2013, no qual constam todos os feitos e conquistas conseguidas pelo clube ao longo dos seus 114 anos de História.

Relativamente ao futebol de formação, o clube conta nos seus quadros com um elevado número de jogadores de diferentes idades que estão espalhados não só pelas suas equipas de competição, como pelos diversos centros de formação e treino existentes por todo o país.

1.3.2. CAIXA FUTEBOL CAMPUS – CASA DO FUTEBOL DE FORMAÇÃO

Localizado no Seixal, o Caixa Futebol Campus, galardoado com o prémio de Academia do Ano em 2015, é um complexo desportivo com mais de uma década de existência.

Sendo considerada a casa do futebol do clube, além de acolher todos os trabalhos da sua equipa principal, é neste complexo que as equipas de formação, desde os Juniores D (Sub-13) até à Equipa B, realizam todas as suas sessões de treino e muitos dos seus jogos ao longo das épocas.

Não apenas no âmbito desportivo, para o qual existem 9 campos de futebol, 7 de piso relvado e 3 de piso sintético, 16 balneários, 2 auditórios, 2 ginásios e 1 sala de conferências, assim como várias áreas técnicas, tais como salas de tratamento e massagem e uma piscina, o Caixa Futebol Campus é também o local de residência de vários jovens jogadores que, por motivos relacionados fundamentalmente com a distância em relação à zona de residência dos seus pais, são acompanhados por um conjunto de pessoas especializadas nas mais diversas áreas que têm como objetivo orientá-los e ajudá-los nas tarefas quotidianas que necessitam. Para esse efeito, fazem parte deste complexo mais de 60 quartos, uma sala de refeições, salas de estudo e salas de convívio.

Não só pelas infraestruturas acima descritas, como também pelo elevado grau de qualificação e competência evidenciado por todos os envolvidos no departamento de futebol de formação, o clube é reconhecido atualmente como uma das referências na formação de jovens jogadores a nível europeu, fruto do desenvolvimento, da potenciação e da projeção de variadíssimos jogadores que pertencem hoje a equipas, também elas, de referência a nível europeu, nas quais se inclui a equipa principal do clube.

1.3.3. CARATERIZAÇÃO DO QUADRO COMPETITIVO

O Campeonato Nacional de Juniores B (Sub-17), tutelado pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF), decorre atualmente da seguinte forma:

- 48 equipas são distribuídas inicialmente em 4 séries (A, B, C e D) de 12 equipas, sendo que duas séries são compostas por equipas maioritariamente da zona norte e outras duas séries são compostas por equipas maioritariamente da zona sul. Todas as equipas jogam entre si apenas a uma volta, perfazendo um total de 11 jornadas.
- Realizados esses 11 jogos, os 4 primeiros classificados transitam diretamente para a 2ª Fase – Apuramento de Campeão, composta por 2 séries (Zona Norte e Zona Sul) de 8 equipas.

Nesta fase todas as equipas jogam entre si a duas voltas, defrontando todos os adversários em “casa” e “fora” perfazendo um total de 14 jornadas;

- Terminadas essas jornadas, os 2 primeiros classificados de cada uma das séries, bem como o melhor 3º classificado, transitam diretamente para a Fase Final, enquanto o outro 3º classificado e o melhor 4º classificado disputam um “play-off” com os vencedores da série das regiões autónomas dos Açores e da Madeira para determinar qual dessas equipas prossegue também para a fase seguinte. A Fase Final, de Apuramento de Campeão, abrange apenas uma série composta por 6 equipas que se defrontam entre si a duas voltas, realizando um total de 10 jornadas, com o objetivo de alcançar o título de Campeão Nacional.

De referir ainda que após a 1ª Fase, as restantes 8 equipas de cada série (A, B, C e D) que não se apuraram para a 2ª Fase mantêm-se na sua série e voltam a defrontar-se a duas voltas, acumulando os pontos previamente obtidos, com o objetivo de assegurar a Manutenção.

Na Figura 1 é apresentado o quadro competitivo, com as fases do Campeonato Nacional de Juniores B (Sub-17) e as respetivas classificações na época 2017/2018.

1ª FASE Série D	11 J	2ª FASE Zona Sul	14 J	FASE FINAL Ap. Campeão	10 J
SL Benfica		SL Benfica		SL Benfica	
CF “Os Belenenses”		Sporting CP		FC Porto	
Real SC		FC “Os Belenenses”		SC Braga	
GD Estoril Praia		Real SC		Sporting CP	
SC Cuba		SC Sacavenense		CF “Os Belenenses”	
AD Oeiras		SU Sintrense		Vitória SC	
Olhanense SC		GD Estoril Praia			
FC Barreirense		UD Leiria			
CD Cova Piedade					
Vitória FC					
Amora FC					
GDR Canaviais					

Apuramento direto para a fase seguinte	A disputar <i>play-off</i> para a fase seguinte	A disputar fase de Manutenção	Campeão Nacional
--	---	-------------------------------	------------------

Figura 1 – Quadro competitivo: fases do Campeonato Nacional de Juniores B (Sub-17) e respetivas classificações na época 2017/2018.

1.3.4. CARATERIZAÇÃO DA EQUIPA TÉCNICA

A equipa técnica de Juniores B (Sub-17) do Sport Lisboa e Benfica na época 2017/2018 é constituída por diversos elementos. Na Tabela 1 são apresentados os elementos que a compõem, bem como as suas respetivas funções.

Tabela 1 – Elementos e respetivas funções na equipa técnica de Juniores B (Sub-17) do Sport Lisboa e Benfica na época 2017/2018.

Nome	Função
Renato Paiva	Treinador Principal
Fernando Chalana	Treinador Adjunto
Luís Martins	Treinador Adjunto
Nuno Cardoso	Treinador Adjunto / Técnico de Observação e Análise
Ricardo Leite	Treinador Adjunto / Treinador de Guarda-Redes
André Silvério	Fisiologista
João Faria	Treinador Adjunto - Estagiário
João Peixeiro	Técnico de Observação e Análise - Estagiário
Rodrigo Fernandes	Técnico de Observação e Análise - Estagiário
David Pacheco	Fisiologista - Estagiário
António Loio	Fisioterapeuta
Carlos Fernandes	Psicólogo
Diana Granja	Nutricionista
Francisco Candeias	Team Manager
Pedro Marques	Técnico de Equipamentos

Enquanto líder da equipa técnica, o treinador Renato Paiva era o responsável por toda a dinâmica implementada, cabendo-lhe a responsabilidade de decidir os processos a implementar e em que momentos, solicitando em todos essas situações a colaboração e a ajuda dos elementos mais ligados às áreas nas quais as tarefas a executar se inseriam.

Juntamente com o Luís Martins e com o Nuno Cardoso eram planeados os mesociclos e cada um dos microciclos que nele se inseriam, definindo os dias das sessões e operacionalizando os conteúdos a desenvolver em cada uma delas. O Ricardo Leite, constituindo-se como treinador adjunto e ajudando igualmente nas tarefas acima descritas, era o responsável pelo treino de Guarda-Redes, nomeadamente pelo planeamento e pela operacionalização das sessões específicas a desenvolver fora do contexto de equipa, cabendo-lhe a responsabilidade de “olhar” para os Guarda-Redes tendo em

conta a especificidade dessa posição. Da mesma forma que auxiliava no planeamento e na operacionalização do treino, o Nuno Cardoso era também o responsável pela área de Observação e Análise, contando com a colaboração do João Peixeiro e do Rodrigo Fernandes para filmar os treinos e os jogos, assim como para a realização de tarefas com vista a uma análise quantitativa e qualitativa rigorosas da própria equipa em treino e em competição.

Em consonância com as sessões de treino no campo, o André Silvério, enquanto responsável pela área da Fisiologia do escalão, era responsável pelo planeamento das sessões de ginásio, seja de força ou de prevenção de lesões, e conta com a colaboração do David Pacheco para a sua operacionalização, bem como para o processo de recuperação de lesões com vista à integração progressiva dos jogadores nas sessões de equipa. Os dois tinham ainda a responsabilidade de periodizar e realizar os testes físicos da equipa e de recolher e tratar os dados relativos ao controlo do treino.

Com um trabalho de acompanhamento, mas não menos importante, o Carlos Fernandes, a Diana Granja e o António Lóio eram responsáveis, respetivamente, pela área da Psicologia, da Nutrição e da Fisioterapia, cabendo ao primeiro a responsabilidade de identificar perfis e de acompanhar e ajudar na resolução de problemas individuais de cariz psicológico, da mesma forma que acompanha diária ou semanalmente a equipa técnica, partilhando episódios e sugerindo determinados tipos de intervenção com vista à promoção de um ambiente adequado tendo em conta o momento da equipa e o tipo de mensagens a transmitir. Em relação à Nutrição, a Diana era responsável pela periodização e realização das avaliações antropométricas e de composição corporal, desenvolvendo, a partir destas, planos alimentares e nutricionais a implementar coletiva e individualmente. Por fim, o António Lóio, enquanto fisioterapeuta, fazia o acompanhamento da equipa em treino e em jogo, sendo-lhe atribuída as funções de diagnóstico de lesão em contexto de prática, de tratamento e recuperação dos jogadores lesionados e de transmissão de informações diárias à equipa técnica sobre os casos clínicos que se evidenciavam.

1.3.5. FUNÇÕES DESEMPENHADAS PELO TREINADOR ESTAGIÁRIO NO SEIO DA EQUIPA TÉCNICA

Durante o período do estágio, uma vez que o estagiário foi integrado enquanto treinador adjunto, não tendo estado vinculado a nenhuma área de intervenção em concreto, não lhe foram incumbidas de forma específica quaisquer tarefas ou funções.

Contudo, tendo em conta as necessidades que foram surgindo durante o processo, a familiarização do estagiário com esse mesmo processo, o conhecimento progressivamente adquirido e o

reconhecimento gradual das suas competências, foram várias as funções que exerceu e algumas as tarefas que executou. Estas são descritas e agrupadas nas quatro seguintes áreas:

Planeamento do Treino

- Participação e intervenção em reuniões de equipa técnica relativas ao planeamento de sessões de treino, à conceção de exercícios e à sua operacionalização;
- Planeamento partilhado das sessões complementares de velocidade, agilidade e coordenação (VAC);
- Planeamento partilhado das sessões complementares de resistência e auxílio na definição dos jogadores a integrá-las.

Operacionalização e Condução do Treino

- Disposição dos materiais para os exercícios de treino no campo;
- Instrução e condução da parte inicial da sessão, realizada de forma analítica ou em períodos de recuperação ativa entre séries do primeiro exercício;
- Instrução e condução de sessões complementares de VAC, realizadas na parte inicial da sessão ou em estações ao longo do seu decurso;
- Instrução e condução integral e/ou partilhada de exercícios de treino;
- Controlo e transmissão de *feedback* durante o exercício, relativo a conteúdos previamente estipulados;
- Instrução e condução integral de sessões de treino, em casos pontuais;
- Instrução e condução de sessões complementares de resistência, realizadas na parte final da sessão;
- Conceção e operacionalização de exercícios de desenvolvimento técnico específico para um determinado jogador ou um grupo de jogadores, a realizar no fim de algumas sessões.

Competição

- Participação e intervenção em reuniões de equipa técnica relativas à convocatória e ao onze para a competição;
- Condução partilhada da preparação para a competição – aquecimento;
- Observação e registo na bancada;
- Participação e intervenção nas breves reuniões de equipa técnica realizadas durante o intervalo da competição.

Fisiologia

- Supervisão partilhada de sessões de força e prevenção de lesões, realizadas no ginásio, antes da sessão de treino, em casos pontuais;
- Recolha de dados relativos ao controlo do treino e competição (PSE-sessão e *Hooper*), em casos pontuais.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1. A NATUREZA DO JOGO DE FUTEBOL

Sendo um desporto coletivo, o futebol caracteriza-se por uma situação de oposição em que os jogadores devem coordenar as suas ações com a finalidade de recuperar, conservar e fazer progredir a bola, tendo como objetivo criar situações de finalização e marcar golo (Gréhaigne & Guillon, 1992). Este possui uma estrutura formal – terreno de jogo, bola, regulamento, companheiros, adversários – e uma estrutura funcional, que decorre das ações de jogo enquanto resultado da interação entre os companheiros duma mesma equipa em torno da bola, no sentido de conseguirem vencer a oposição dos adversários e atingir os objetivos propostos (Garganta, 1997).

Garganta (1997) define como lógica interna do jogo o produto da interação contínua entre as principais convenções do regulamento e a evolução das soluções práticas encontradas pelos jogadores, decorrentes das suas habilidades táticas, técnicas e físicas. Segundo Duarte (2016, cit. por Matos, 2017), só com o conhecimento desta se consegue definir e construir uma determinada forma de jogar específica que respeite a natureza fundamental do jogo.

O jogo é retratado num contexto de elevada variabilidade, imprevisibilidade e aleatoriedade, no qual as equipas em confronto, disputando objetivos comuns, lutam para gerir em proveito próprio o tempo e o espaço, realizando ações reversíveis de ataque – defesa alicerçadas em relações de cooperação – oposição (Garganta, 1997), pelo que a sua dimensão tática assume um papel nuclear (Queiroz, 1986). Face a essa predominância, percebendo tática como a totalidade das ações individuais e coletivas dos jogadores de uma equipa, organizadas e coordenadas racionalmente e de uma forma unitária nos limites do regulamento do jogo (Teodorescu, 1984), o jogo assenta nos dias de hoje em princípios táticos que se configuram como um conjunto de normas sobre o jogo que proporcionam aos jogadores a possibilidade de atingirem rapidamente soluções táticas para os problemas advindos da situação que defrontam (Garganta & Pinto, 1994). Nestes incluem-se princípios gerais, operacionais e específicos

ou fundamentais, considerados por diversos autores (Queiroz, 1983; 1986; Bayer, 1994; Castelo, 1996; Costa et al., 2009).

Princípios gerais – princípios comuns às diferentes fases e momentos do jogo, bem como aos princípios subjacentes, considerando as relações espaciais e numéricas entre companheiros e adversários:

- (i) recusar a inferioridade numérica;
- (ii) evitar a igualdade numérica;
- (iii) procurar criar a superioridade numérica.

Princípios operacionais – operações necessárias para tratar uma ou várias categorias de situação, relacionando-se com cada uma das fases – ataque e defesa (Tabela 2):

Tabela 2 – Princípios operacionais do jogo de futebol (Bayer, 1994, cit. por Costa et al., 2009).

ATAQUE	DEFESA
Conservar a bola	Anular as situações de finalização
Construir ações ofensivas	Recuperar a bola
Progridir pelo campo de jogo adversário	Impedir a progressão do adversário
Criar situações de finalização	Proteger a baliza
Finalizar na baliza adversária	Reduzir o espaço de jogo adversário

Princípios específicos ou fundamentais – conjunto de regras de base que orientam as ações dos jogadores e da equipe nas duas fases do jogo – ataque e defesa (Tabela 3):

Tabela 3 – Princípios específicos do jogo de futebol (Queiroz, 1983; 1986; Costa et al., 2009).

ATAQUE	DEFESA
Progressão	Contenção
Cobertura Ofensiva	Cobertura Defensiva
Mobilidade	Equilíbrio
Espaço	Concentração
Unidade Ofensiva	Unidade Defensiva

Através dos princípios específicos do jogo procura-se:

- a) criar desequilíbrios na organização do adversário;
- b) a estabilidade da organização da própria equipa;
- c) propiciar uma intervenção ajustada e racional no centro de jogo.

Segundo Queiroz (1983; 1986) o jogo é indivisível. Contudo, segundo este autor, o mesmo jogo requer uma análise sistemática, mediante a qual se pretende caraterizar os diferentes níveis de complexidade da estrutura do jogo, entendidos por quatro conceitos. Para além dos princípios, acima enunciados, o autor considera ainda as fases (Tabela 4), as formas (Tabela 5) e os fatores (Tabela 6).

Fases – caraterizam as situações fundamentais do jogo e representam as etapas percorridas no ataque e na defesa:

Tabela 4 – Fases do Ataque e da Defesa do Jogo de Futebol (Queiroz, 1983; 1986).

ATAQUE	Fase	DEFESA
Construção de Ações Ofensivas	III	Impedir a Construção de Ações Ofensivas
Criação de Situações de Finalização	II	Anular Situações de Finalização
Finalização	I	Impedir a Finalização

Formas – caraterizam as estruturas de complexidade do jogo durante as suas fases:

Tabela 5 – Formas do Jogo de Futebol (Queiroz, 1983; 1986).

Fase	Forma
III	GR + Ataque x Defesa + GR
II	Ataque x Defesa + GR
I	Ataque x 0 + GR

Fatores – caraterizam as ações individuais e coletivas do jogo em associação com as suas fases e formas, sendo os meios pelos quais se aplicam os princípios:

Tabela 6 – Fatores do Jogo de Futebol (Queiroz, 1983; 1986).

Fatores
Ações Individuais
Ações Coletivas Elementares
Ações Coletivas Complexas

2.2. CARATERIZAÇÃO DO JOGO ATUAL

Segundo Garganta (1997), o estudo do conteúdo do jogo vem adquirindo uma importância crescente, na medida em que se tem reconhecido que a compreensão da sua estrutura “microscópica” é uma das chaves para a sistematização do seu universo teórico e metodológico. Como tal, decompondo-o, para futura reintegração, consideram-se atualmente quatro momentos, sendo eles a Organização Ofensiva, a Transição Ataque-Defesa (transição defensiva), a Organização Defensiva e a Transição Defesa-Ataque (transição ofensiva), mediante os quais se definem as situações do jogo e este deve ser mapeado (Oliveira, 2003; 2004), bem como os vulgarmente denominados de Esquemas Táticos, ou bolas paradas.

São estes momentos, assim como a sua interpretação que, segundo Barbosa (2013), definem o perfil de jogo da equipa. Contudo, o mesmo autor, citando Oliveira (2004), afirma que o jogo não permite que seja programada a ordem pela qual estes se sucederão. José Mourinho, face à indissociabilidade dos momentos do jogo, e tendo em conta que o jogo é um sistema dinâmico, reitera que “defender bem não se pode separar da forma como é feita a transição ataque-defesa, que por sua vez tem muito que ver com atacar bem” (Cano, 2012, pp. 21).

De acordo com a literatura, as equipas atuais, quando em posse, apresentam normalmente uma maior dispersão quando comparadas com as equipas que não a têm (Bourbousson et al., 2010), ou seja, as distâncias entre os jogadores da equipa que ataca são maiores do que as distâncias entre os elementos da equipa que defende, o que acaba por ir de encontro aos conceitos de “campo grande” e “campo pequeno” (Amieiro, 2010). Uma vez tratarem-se de conceitos antagónicos, implicando configurações diferenciadas no que respeita à organização estrutural das equipas, estes podem ter de se alterar em poucos segundos no decorrer do jogo. José Mourinho reforça assim a importância dos momentos de transição. Segundo este treinador, por se tratarem de momentos de desequilíbrio (Castelo, 2009), “os dois momentos mais importantes são o momento em que se perde a bola e o momento em que se ganha a bola” (Daniel, 2016, pp. 186).

Se a eficácia da transição defesa-ataque está intimamente relacionada com a qualidade do primeiro passe após a recuperação da posse de bola (Carvalho, 2012, cit. por Chagas, 2015) e com a velocidade

com que a equipa se expande no campo (Yue et al., 2008, cit. por Duarte, 2012), a eficácia da transição defensiva, em parte traduzida por um menor tempo de reação defensivo – *defensive reaction time* (Vogelbein et al., 2014), no caso de a equipa querer recuperar a bola imediatamente após a perda, está dependente da capacidade da equipa rapidamente se organizar defensivamente, seja para pressionar o adversário ou não (Vogelbein et al., 2014).

Deste modo, face ao cariz contínuo e imprevisível do jogo (Garganta, 1997), Duarte (2012) sugere que a possível vantagem de uma equipa em relação à outra pode residir na sincronização e na coordenação prévias do seu comportamento coletivo, o que, traduzindo para o jogo, significa que uma equipa pode tirar vantagem em relação à outra se, ainda em organização ofensiva, estiver preparada e organizada para a sua fase defensiva, e vice-versa. Para tal, face à influência recíproca entre o comportamento individual e o comportamento coletivo sugerida por alguns autores (Duarte & Frias, 2011; Duarte, 2012), a equipa e os seus elementos devem estar despostos para o que acontece ao nível local, nomeadamente para a relação entre o colega e o adversário que disputam a bola ou que estão mais próximos dela – díade ataque-defesa e defesa-ataque. Para uma melhor compreensão desta temática, a figura seguinte apresenta os estados dinâmicos do jogo (adaptado de Duarte, 2018), marcado pelos momentos de transição, pelas “flutuações críticas” e os “relaxamentos”, episódios de curtíssima duração que ocorrem ao tal nível local e que se constituem como pequenos indicadores em relação aos quais as equipas devem estar despostas de modo a coordenarem-se no sentido de manterem a sua organização.

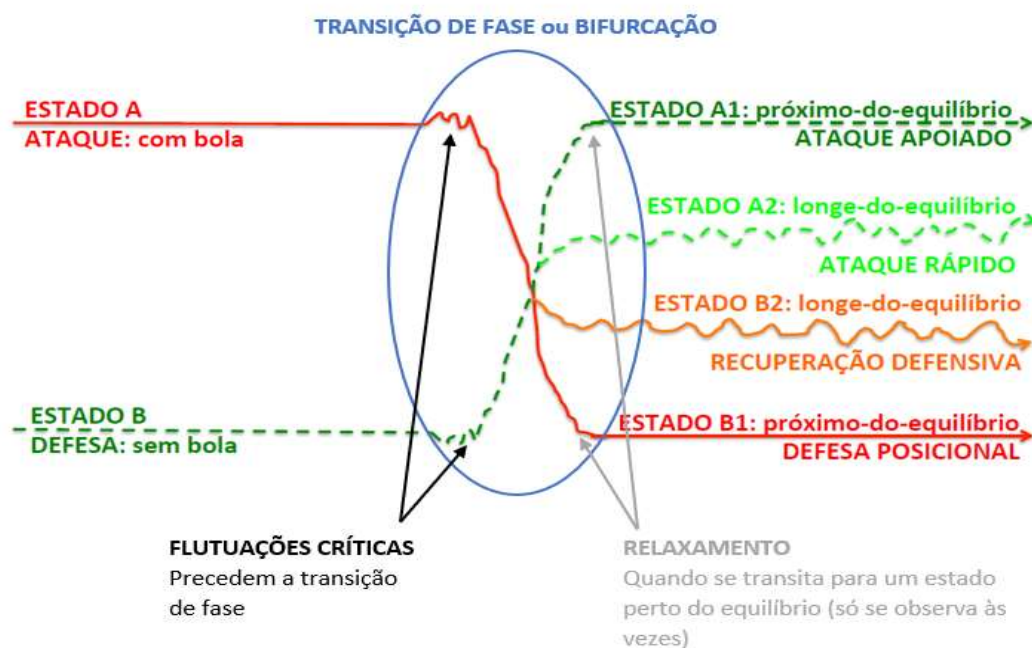


Figura 2 – Estados dinâmicos do jogo (adaptado de Duarte, 2018).

O jogo de futebol compreende determinados métodos, que, configurando-se como um leque de possibilidades tático-estratégicas a implementar, compreendem um conjunto coordenado de princípios coletivos e ações técnicas individuais e têm como objetivo garantir a racionalização do ataque e da defesa, a passagem rápida de situações defensivas para situações ofensivas e vice-versa (Teissie, 1969, cit. por Garganta, 1997). Segundo Castelo (1992), pretende-se com eles reconhecer a forma como os jogadores e a equipa ocupam o terreno de jogo e nele se movimentam, como gerem o tempo de jogo, impondo o ritmo ou adaptando-se ao ritmo do adversário, e como coordenam as tarefas nas ações individuais, grupais ou coletivas.

Como métodos de jogo ofensivos existem o contra-ataque, o ataque rápido e o ataque posicional (Castelo, 1994), diferenciados pela duração, pelo tipo e número de passes, pela relação numérica face ao adversário e pela organização ou desorganização da oposição.

Por outro lado, como métodos de jogo defensivos existem a defesa individual, a defesa à zona, a defesa mista e a zona pressionante (Castelo, 2009).

No que diz respeito ao ataque, não se evidencia uma predominância de nenhum dos métodos. No entanto, Fernandez e Bornn (2018) apontam o ataque posicional e a valorização da posse de bola como aspetos que caracterizam o estilo de jogo das equipas mais bem-sucedidas em países como Espanha, Inglaterra ou Alemanha nas últimas duas décadas. Segundo Jones et al. (2004) e Araya e Larkin (2013), a posse de bola pode funcionar como uma estratégia defensiva, no sentido em que elimina o potencial da equipa adversária em rematar à baliza. Collet (2012) acrescenta ainda que as equipas melhor sucedidas apresentam uma maior percentagem de posse de bola em zonas próximas da baliza adversária.

Em sentido inverso, no que à defesa diz respeito, a defesa à zona é o método predominantemente utilizado nos dias que correm, sendo que algumas variantes que dela advêm são também comumente adotadas. Tendo como objetivo a ocupação racional do espaço (Daniel, 2016), segundo Pacheco (2001), a marcação à zona é aquela em que um defesa é responsável por uma determinada zona do campo e marca por isso o adversário que nela aparecer. Para este autor, partindo da premissa de que atualmente todos atacam e todos defendem (Queiroz, 1983), com este método consegue-se um padrão defensivo coletivo, dinâmico, adaptativo, compacto, homogêneo e solidário, propriedades que, segundo o mesmo autor, asseguram uma verdadeira coesão defensiva à equipa. De acordo com Amieiro (2010), a defesa à zona visa manter um bloco defensivo que compreende algumas características, tais como a presença permanente de linhas escalonadas, possibilitando coberturas entre estas, o posicionamento dos jogadores em função da bola e da baliza, pelo que a estrutura se vai alterando em função da primeira, e a oposição de uma nova linha à progressão da bola quando uma linha é eliminada.

Tendo em conta algumas desvantagens que foram sendo apontadas a este método, nomeadamente a passividade, que permitia com isso que o adversário tivesse mais espaço e tempo para jogar, Daniel (2016) relata a origem da zona pressionante, proposta por Arrigo Sacchi, a partir da qual surgiu o conceito de *pressing*. Segundo o mesmo autor, este método resulta da ideia de que é fundamental que a equipa se mova em conjunto, sinergicamente, encurtando os espaços e procurando, não apenas que o adversário tenha menos por onde jogar, como também que a própria equipa se canse menos.

Esta perspetiva de abordagem ao processo defensivo era também partilhada por Hughes (1990, cit. por Quina, 2001). O autor defendia, há mais de duas décadas, que “subir” no terreno de jogo imediatamente após a perda da bola, pressionando os adversários, mas sobretudo o portador da bola, é a melhor estratégia defensiva.

O jogo de futebol retrata uma luta incessante pelo tempo e pelo espaço (Garganta, 1997), sendo que restringir o espaço disponível para jogar significa diminuir o tempo para agir (Amieiro, 2010).

Partindo o jogo de um carácter bifronte, contemplando por um lado o aspeto estabilizador e conservador - o equilíbrio – e por outro o aspeto criativo e inovador - o desequilíbrio (Garganta, 1997), se em fase ofensiva um jogador procura ocupar espaços, afastando-se dos seus adversários, de forma a ganhar tempo para que as suas decisões sejam tomadas de forma mais eficiente (procura do desequilíbrio adversário), por outro, em fase defensiva, este procura encurtar distâncias em relação ao seu adversário com o intuito de reduzir o espaço e o tempo que este dispõe para decidir e agir (procura do próprio equilíbrio).

Tendo em consideração que o jogo se processa a uma velocidade mais elevada, sendo o espaço e o tempo reduzidos de forma mais rápida, é neste exigida uma tomada de decisão mais célere (Tojo, 2017), potencialmente facilitada pela compreensão de posicionamentos, movimentos ou trocas posicionais de outros elementos (Duarte et al., 2012; 2013). Nesse seguimento, e reforçando, segundo José Mourinho (Cano, 2009, pp. 137) “é importante que um jogador saiba que tem um colega numa determinada posição e que de um ponto de vista geométrico a equipa tem algo construído no campo que lhe permite decidir e regular as suas ações”, pelo que o próprio considera a ocupação racional do espaço, em largura e profundidade, como um aspeto fundamental do jogo (Amieiro, 2010).

Os posicionamentos momentâneos dos jogadores assumem então uma importância extrema para a equipa, uma vez que é através deles que se asseguram relações numéricas em diferentes zonas do campo. Se Castelo (1994) partilha dessa opinião, defendendo que a criação de superioridades numéricas nas zonas para onde a bola é enviada é uma condição que contribui para a resolução técnico-tática das situações momentâneas do jogo, Vilar et al. (2013) apontam a criação de superioridades numéricas locais por parte da equipa que ataca como um fator propiciador de instabilidade e ineficiência defensiva por parte da equipa adversária.

O posicionamento de um jogador numa determinada situação não deve de todo estar isolado da organização coletiva da equipa. A posição temporária que este ocupa, face ao posicionamento dos adversários e ao local da bola, facilita ou dificulta a ação dos seus colegas. Para melhor entender, Xavi Hernández contribui com um breve depoimento que retrata as relações de dependência recíproca que os jogadores estabelecem ao longo do jogo: “A equipa é quem me dá e quem me tira. O meu jogo precisa de companheiros. Não sou ninguém se nenhum companheiro cria espaço à frente e outro abre uma linha de passe. Sem companheiros o meu futebol não faz sentido” (Cano, 2009, pp. 91).

Depara-se assim com a importância do jogo sem bola, aquele que é jogado em zonas para as quais o olho comum não se dirige, mas que tanto condiciona o colega que tem a bola e os colegas que a virão a ter. Rinus Michels, segundo Daniel (2016), reclamava já há largos anos que, em virtude do vigor das marcações, os espaços precisam de ser criados. Criados, ocupados e aproveitados, reforça o autor. Embora se tenha a mobilidade como princípio específico do ataque, para que se ocupem ou se criem espaços, os jogadores não têm necessariamente de correr mais e mais. Nesta modalidade, segundo Amieiro (2010), a gestão do instante – “aqui e agora” – é um problema no qual o jogador está permanentemente implicado, pelo que tão importante como correr, acelerar ou antecipar, é também parar, travar ou esperar.

Fernandez e Bornn (2018), numa investigação intitulada *Wide Open Spaces*, que destaca os espaços suprarreferidos, apresentaram um método que, quantificando a ocupação e a criação de espaços, pretendia saber mais sobre as dinâmicas ofensivas sem bola. Aplicado num jogo da primeira liga espanhola da época de 2016/2017, este método, que focalizou a sua análise na equipa do Barcelona, na altura com Messi, Suarez e Neymar como trio de ataque, permitiu chegar a conclusões bastante interessantes, tais como qual o jogador que “arrastava” mais vezes os adversários, criando espaços para outros colegas, que espaços eram ocupados e a que velocidade ou quem os gerava. Permitiu ainda fundamentar uma dinâmica ofensiva características da equipa, caso do “terceiro-homem”.

Em associação, por servir de ponto de partida para os deslocamentos dos jogadores e para a coordenação das suas ações individuais e coletivas (Teodorescu, 1984), o sistema tático define o modo como os jogadores de uma equipa se distribuem pelo campo com o objetivo de maximizar as suas hipóteses de ganhar (Bialkowski et al., 2016). Constituindo-se como um denominador comum, o sistema tático restringe a distribuição topológica dos jogadores pelo terreno de jogo de acordo com o respetivo estatuto posicional (Garganta & Gréhaigne, 1999) e é definido pelo número de jogadores que a equipa tem nas linhas da defesa, meio campo e ataque. Convergente com a ideia de que no futebol moderno de alto nível não existem sistemas estritos e rígidos (Garganta & Gréhaigne, 1999), o sistema tático, ou sistema de jogo, não varia apenas de equipa para equipa ou de jogo para jogo, pelo que no seio de uma mesma equipa e durante um mesmo jogo, este pode sofrer alterações

provocadas por indicações do treinador ou inclusivamente por ações espontâneas dos jogadores, nomeadamente pelos seus movimentos e pelas suas interações (Vilar et al., 2013), tal como apontam Bialkowski et al. (2016).

Por esse motivo, no jogo atual as equipas e os jogadores devem ser capazes de se adaptar e ajustar rápida e eficientemente às tarefas e funções que passam a ter de desempenhar, provocadas por essas alterações posicionais que lhes são impostas e que advêm, em parte, da necessidade que as equipas manifestam em adaptarem-se constantemente à estrutura e à funcionalidade das equipas contra as quais competem.

2.3. FORMAÇÃO DESPORTIVA DO JOVEM FUTEBOLISTA

O desporto é chamado a desempenhar um papel na educação e na formação integral do seu humano, promovendo a vivência de situações que conduzem à aquisição de valores fundamentais do saber ser, do saber estar e do saber fazer (Mesquita, 1997). O futebol, em especial, faz parte da vida de milhões de crianças e jovens que, mediante práticas mais ou menos formais, estão diariamente expostos a um processo educativo e formativo.

Pese embora o desporto e a competição caminhem invariavelmente de braços dados, nem sempre os efeitos que daí advêm são positivos. Há mais de uma década, para Cushion e Jones (2006), a vitória no jogo continuava a ser muitas vezes o objetivo principal, pelo que, segundo Pereira (2007), o treino e a competição nas etapas iniciais do processo de formação continuavam a ser orientados à imagem do treino e competição do atleta adulto, privilegiando o rendimento e a obtenção de resultados significativos tão rápido quanto possível.

Associada ao futebol de formação está por isso a dualidade formação – rendimento. Neste panorama em particular, muitas são as ocasiões em que estes dois paradigmas estão posicionados em polos distintos, pelo que as decisões tomadas e as intervenções promovidas atribuem normalmente primazia a apenas uma delas em detrimento da outra.

Sendo o desporto de jovens uma antecâmara do desporto adulto (Serpa, 2003) e tendo presente que o trabalho que se realiza num determinado momento terá implicações no desenvolvimento futuro do praticante (Damásio & Serpa, 2000), o treino e a competição devem situar-se num quadro estrito de respeito pela educação e formação dos jovens, convergindo com os seus pressupostos e interesses (Marques, 1999, cit. por Quina, 2001).

O futebol de formação encerra em si mesmo um processo contínuo, que se quer sistemático e pedagógico, de desenvolvimento dos jovens jogadores (Silva, 2014), pelo que, de acordo com Garganta et al. (2013), o desafio passa por viabilizar uma formação desportiva eficaz, baseada na

compreensão e na harmonização das capacidades e das habilidades para treinar e jogar, garantindo uma filiação emocional ao jogo e a tudo o que este pode apurar.

Entenda-se por formação desportiva um processo pedagógico integral e globalizante, no qual as atividades físicas e as atividades desportivas servem como meio educativo-formativo das crianças e jovens (Pacheco, 2001). Garganta e Pinto (1994) vêm-na como um processo a longo prazo que deve evoluir do fácil para o difícil e do menos para o mais complexo, pelo que, no caso do futebol, antes de dominar as ações coletivas complexas e um sistema de jogo elaborado, os jovens praticantes devem conhecer e dominar os princípios básicos de jogo, ofensivos e defensivos (Ferreira, 1983). Posto isto, o mesmo autor acrescenta que no percurso de formação é fundamental adotar os conteúdos ao nível do praticante, do grupo e ao próprio nível de jogo.

Não menos importante do que esta complexificação gradual é a integração do erro enquanto parte estruturante do processo de aprendizagem do jovem praticante, tal como sugerem Garganta et al. (2013). De acordo com estes autores quem não tenta com receio de falhar não pode evoluir, pelo que o erro não deve ser perspetivado no seu conceito restrito de resultado da ação e, por isso, enquanto oposto do que é certo, mas sim enquanto indicador relevante dos fatores perturbadores do desempenho, possibilitando a correção. Assume por isso particular importância a capacidade do treinador para identificar esses erros, assim como os enredos dos quais resultaram as respetivas ocorrências (Garganta, 2006).

Outra grande temática do futebol de formação, que não deixa de estar associada tanto ao erro como à dualidade de paradigmas acima descrita é o tempo de utilização dos jovens jogadores em momentos de competição. O jogo é o espaço de excelência para o desenvolvimento e evolução dos jogadores, visto que é em jogo que estes são confrontados com adversários e equipas com diferentes qualidades e defeitos, com diferentes modelos de jogo, diferentes sistemas táticos e métodos de jogo utilizados, vivenciando vitórias, empates e derrotas (Silva, 2014). Assim, a pouca utilização dos jovens nesses mesmos momentos pode comprometer o seu desenvolvimento e, conseqüentemente, inibir a manifestação futura de todo o seu talento e potencial.

Considerando que o futebol atual exige cada vez mais que o jogador seja capaz de cumprir todas as funções, para além do espaço que predominantemente ocupa no terreno de jogo (Garganta, 1997) e que a atividade dos jogadores, ao longo do jogo, transcende largamente o limite imposto pelas denominações defesa, médio ou avançado (Garganta & Gréhaigne, 1999), durante a formação do jovem jogador deve-se procurar que, mediante a ocupação de diferentes posicionamentos, este se desloque por diferentes zonas do terreno de jogo, relacionando-se com diferentes colegas e em diferentes situações de jogo, permitindo-lhe desenvolver o seu conhecimento tático e uma maior flexibilidade tático-técnica, aliada a solicitações físico-fisiológicas diferenciadas.

Num contexto de clube, Pacheco (2001) vê o futebol de formação como uma escola que pretende formar jogadores de forma a integrá-los nas equipas seniores, sendo por isso decisivo para o sucesso desportivo e financeiro dos clubes (Lemos, 2005, cit. por Pereira, 2007). Seguindo esta lógica, as estruturas dos próprios clubes devem encontrar meios e estratégias de treino que permitam aos jovens jogadores verem-se confrontados com situações gradualmente mais semelhantes àquelas que vivenciarão nessas equipas seniores. Também Silva (2014) reitera que os processos de treino devem ser estruturados neste sentido convergente, defendendo que à medida que se avança nos escalões de formação, a qualidade e a exigência do processo de treino poder-se-á aproximar àquelas tidas no futebol profissional.

Em virtude da procura em integrar jovens num contexto profissional, torna-se fundamental analisar e compreender esse contexto, nomeadamente o jogo atual, considerando as suas tendências evolutivas e as características dos jogadores de excelência. É também necessário que se tenha bem presente a forma de jogar e o contexto competitivo da equipa para a qual o jovem jogador é projetado, para que, mediante um processo devidamente direcionado, lhe sejam potenciadas determinadas características e competências que lhe permitam integrar-se de forma sustentada nesse patamar almejado.

A dimensão cognitiva é cada vez mais apontada como marcador da diferença entre os atletas e a que mais parece determinar o grau de sucesso na competição, especialmente quando se denota um equilíbrio entre todas as componentes do rendimento desportivo (Harris, 1985, cit. por Garganta, 1997). Nesse sentido, Bayer (1994) reitera que na base da formação desportiva deve estar um processo que visa tornar o jogador inteligente, capaz de agir autonomamente, utilizando para isso os seus conhecimentos e as suas experiências.

Esta perspetiva bastante clara e objetiva remete para a necessidade de desenvolver jogadores que conheçam o jogo. Jogadores que sejam capazes de o analisar e antecipar de forma espontânea, detetando e selecionando informações relevantes para decisões e execuções rápidas e ajustadas.

Garganta et al. (1996) entendem que a abordagem do ensino, treino e competição se afigura mais ajustada se perspetivada a partir de contextos nos quais a componente tática funcione como guia de reflexão e ação, como elemento vertebrador, e não como resíduo ou subproduto do rendimento. Esta opinião é partilhada por outros autores, nomeadamente Casarin et al. (2011), que defendem a aprendizagem tática como uma das chaves do processo de formação.

Posto isto, sem retirar importância a outras dimensões e componentes também elas muito importantes para o desenvolvimento do jovem jogador, a tomada de decisão, enquanto espelho do conhecimento tático específico do jogo, deve ser uma das componentes com maior peso no decurso do processo de formação do jovem praticante. Esta opinião é partilhada e aprofundada por Gréhaigne et al. (2001). Os autores defendem que aprender a lidar com constrangimentos temporais e adquirir rotinas

relacionadas com a percepção de pistas relevantes do jogo são elementos fundamentais para “construir” um jogador de alto nível.

De acordo com as conclusões de um estudo de Roca et al. (2012), durante a adolescência, é através do jogo e da prática de atividades específicas deste que são asseguradas aos jovens praticantes as condições para que estes experienciem a antecipação e a tomada de decisão, proporcionando adaptações e o desenvolvimento futuro das suas habilidades.

Para melhorarem o seu conhecimento tático os jogadores devem estabelecer *guidelines* nas quais basear as suas decisões (Gréhaigne & Godbout, 1995), pelo que o modelo de jogo da equipa tem um papel importante na formação e no desenvolvimento dos jovens jogadores, nomeadamente no conhecimento que estes adquirem sobre o jogo. Contudo, como sugerem Casarin et al. (2011), é importante que este confira liberdade aos jogadores, também denominada de autonomia consciente, permitindo-lhes atuar de acordo com o modelo, mas sem afetar o seu grau de liberdade para “criar”.

2.4. TOMADA DE DECISÃO – O REFLEXO DO CONHECIMENTO DO JOGO

Não há dúvidas de que são as ações que os jogadores realizam e executam em jogo que determinam a sua qualidade e influenciam o rendimento das suas equipas. Contudo, mais importante do que observar a ação propriamente dita é entender que processos ocorrem para que esta se manifeste da forma observada. Toda e qualquer ação tem por detrás uma fundamentação ou uma lógica na qual se baseia a sua realização. No jogo de futebol isto não é exceção. As ações e os comportamentos desenvolvidos decorrem de processos recorrentes de percepção-ação, que constituem o conhecimento sobre um determinado fenómeno (Araújo & Davids, 2011).

Não fosse o futebol um jogo desportivo coletivo, no qual cada situação requer uma nova solução, Costa et al. (2002) apontam a ação enquanto sinónimo de tomada de decisão. Os mesmos autores, citando Moreno (1995) e atribuindo uma lógica sequencial, defendem que a tomada de decisão precede a execução. Em cada situação, o jogador avalia as suas possibilidades de êxito e prepara mentalmente a ação a realizar em função da antecipação do comportamento dos adversários e dos companheiros (Greco, 1999). Segundo Williams (2009), a tomada de decisão é assim um processo complexo e multifatorial, que ocorre em situações também complexas, nas quais existe uma alta pressão temporal, aspeto caraterístico do jogo atual. Esta consiste na capacidade de tomar decisões rápidas e taticamente exatas (Costa et al., 2002), sendo vista como uma componente essencial para atingir um elevado nível de desempenho no desporto (Williams & Ericsson, 2005).

O comportamento dos jogadores depende do local momentâneo da bola, das balizas e das interações que estes estabelecem com os colegas e os adversários (Vilar et al., 2013), pelo que durante o jogo,

estes são constantemente bombardeados com informação proveniente dessas fontes, que se processa a uma velocidade alucinante e que não permite “segundas oportunidades” de ação exatamente iguais. Dado este enquadramento, mais importante do que apenas decidir bem é decidir bem a uma velocidade superior.

A efetividade das decisões está dependente do nível de sintonização de cada jogador a informações relevantes e da calibração dos seus movimentos em relação a essas mesmas informações (Jacobs & Michaels, 2002, cit. por Araújo et al., 2006). Num estudo realizado por Vaeyens et al. (2007), com 40 jovens jogadores, concluiu-se que, de um modo geral, os jogadores com uma tomada de decisão mais eficaz passam mais tempo a olhar para o portador da bola e alternam com maior frequência o olhar entre esse jogador e outras áreas do campo. Antes deste, com base num outro estudo produzido dois anos atrás por Williams e Ericsson (2005), concluiu-se que o melhor desempenho dos peritos em tarefas de julgamento ou antecipação, de pesquisa visual e de reconhecimento de sequências de jogo tem sido justificada por uma capacidade superior em reconhecer padrões visuais e os comparar com a informação armazenada na memória.

A qualidade de decisão depende, segundo Alves e Araújo (1996), do conhecimento específico, das suas capacidades cognitivas e da competência da sua utilização. Partindo do pressuposto de que só se consegue identificar o que se conhece, a tomada de decisão não pode por isso ser dissociada das capacidades cognitivas ou do conhecimento. Entende-se este último como um conjunto de informações mentais estruturadas e organizadas num formato específico que abrangem aspetos específicos e gerais de uma determinada realidade ou fenómeno e que estão armazenadas na memória (Eysenck & Keane, 1994; Sternberg, 2000; cit. por Giacomini et al., 2011).

Segundo Anderson (1982), o conhecimento pode ser declarativo ou processual. Anderson (1990) reitera que a especificidade desportiva implica os dois, no sentido em que se deve não só conhecer as ações (conhecimento declarativo), como também conceber como as utilizar (conhecimento processual). Enquanto o conhecimento declarativo se reporta à componente estrutural do conhecimento, que pode ser representada através duma rede de conceitos e das suas relações, o conhecimento processual respeita à reunião de um conjunto de processos cognitivos para executar uma sequência de ação com esse conteúdo (Chi & Glasser, 1980, cit. por Garganta, 1997). O conhecimento declarativo pode também ser definido como o conhecimento do regulamento da modalidade, nomeadamente os aspetos das posições dos jogadores ou as estratégias básicas de defesa e ataque. Por outro lado, o conhecimento processual refere-se às ações e aos comportamentos realizados no decorrer do jogo e que dificilmente se consegue explicar (Greco, 1999).

Emerge para o jogo o conceito de conhecimento tático, que Gréhaigne e Godbout (1995) definem como “conhecimento em ação”. Para os autores, este assenta em três categorias, entre as quais as

regras de ação, que permitem dar resposta aos problemas e que, interligadas, formam princípios de ação, que por sua vez orientam as ações em jogo e, por isso, as decisões.

É assim colocada uma maior ênfase na vertente processual, também por ser aquela que é observável em jogo através de ações que podem ser ajustadas ou desajustadas, aproximando ou afastando a equipa do sucesso. Mesmo tendo a sua lógica, da mesma forma que se deve ter presente que o conhecimento declarativo fornece a base para o desenvolvimento do conhecimento processual (Anderson, 1982), deve ter-se em consideração que não se trata de um processo unidirecional. Se a transição do declarativo para o processual é facilitada através do treino e da exercitação, em sentido inverso, o conhecimento processual promove a aquisição e a retenção de um conhecimento declarativo específico (Garganta, 1997).

A tomada de decisão é um processo que emerge durante o jogo à escala individual e a um nível de organização local e que condiciona a tomada de decisão nos níveis suprajacentes, nomeadamente no que diz respeito à organização coletiva, na qual a coordenação entre companheiros de equipa é um dos aspetos primordiais. É defendido por alguns autores (Araújo & Travassos, 2009; Lopes et al., 2008; Duarte et al., 2010) que a tomada de decisão retrata um processo emergente que resulta da interação entre os constrangimentos do indivíduo, do envolvimento e da tarefa, uma vez que tanto as decisões como as ações não podem ser previstas com antecedência (Araújo et al., 2006). Esta interação é traduzida por Silva et al. (2013). Os autores consideram que as pistas perceptivas são utilizadas de forma diferenciada por cada indivíduo, em função do seu nível ou das contribuições diferenciadas que são atribuídas a cada membro da equipa em cada fase do jogo.

Na perspetiva de Afonso et al. (2012), a habilidade de tomar decisões efetivas parece depender de uma orientação ajustada face a determinados indicadores relevantes, nomeadamente da capacidade para percecionar *affordances*, ou “oportunidades de ação” (Passos et al., 2008). Segundo a literatura, *affordances* são recursos informacionais que emergem da interação dos indivíduos com o ambiente, ou contexto de jogo, e que podem ser entendidas como possibilidades de ação oferecidas aos atores que as percecionam. Assim, essa perceção do envolvimento é condicionada pelo que esse indivíduo consegue fazer com esse envolvimento, nomeadamente de acordo com as suas capacidades (Silva et al., 2013).

Mediante uma abordagem mais ecológica Reed (1996, cit. por Silva et al., 2013) conceptualiza *affordances* como recursos no envolvimento e propriedades de objetos que podem ser explorados por um indivíduo. À luz deste conceito, considerando que a perceção de um indivíduo é condicionada pela interação estabelecida entre si, compreendendo as suas características, competências e conhecimentos, e o envolvimento, neste caso o jogo e o que nele ocorre, a tomada de decisão pode ser condicionada pelo que lhe é transmitido e ensinado, ou seja, pelo que ouve, vê e faz.

Esta opinião é em parte corroborada por Richards et al. (2017). Os autores reiteram que, tendo em conta que os jogadores estão invariavelmente a perceber e a avaliar os elementos presentes, a filosofia da equipa e os planos de jogo são aspetos que direcionam os jogadores para o tipo de informação a que estes devem estar atentos, moldando, conseqüentemente, as suas ações no decurso do jogo.

Richards et al. (2017), que propõem um modelo empiricamente testado e desenvolvido durante mais de 15 anos com vista ao desenvolvimento da tomada de decisão, apontam para a necessidade de se promoverem momentos de ambiente deliberado e reflexivo fora do contexto de campo e momentos de ambiente competitivo em contexto de campo. Segundo os mesmos autores, é através desses momentos de deliberação e reflexão, bem como da aplicação no contexto competitivo dos pensamentos que dos primeiros surgem, que o desenvolvimento da tomada de decisão, tanto individual como coletiva, se torna efetivo.

2.5. MODELO DE JOGO – UMA PERSPETIVA COMUM

Ainda que em alguns casos, os jogadores de uma mesma equipa identifiquem, interpretem, decidam e executem uma ação em função da bola, dos seus colegas e dos seus adversários, mas com base exclusivamente na sua experiência e na sua prática, eles estão por certo a agir de acordo com as suas percepções e sensações tendo por base o conhecimento que têm sobre o jogo.

Contudo, para que se promovam comportamentos ajustados à configuração do jogo em determinada situação, os jogadores da mesma equipa devem agir enquanto unidade, ofensiva ou defensiva – princípio específico do jogo (Costa et al., 2009), consoante a fase do jogo em vigor. Garganta (1997) reforça esta ideia, afirmando que o conceito de tática transcende as missões e tarefas específicas de cada jogador e pressupõe a existência de uma conceção unitária da equipa para tornar o jogo mais eficaz. A este conceito de conceção unitária está inerente o conceito de organização, que numa equipa de futebol, tem uma componente estrutural e uma componente funcional.

A identidade de uma equipa baseia-se na sua organização estrutural, que é definida pela distribuição posicional dos jogadores no campo e nas suas tendências relacionais em função do contexto do jogo (Duarte & Frias, 2011). No entanto, como sugere Matos (2017) as estruturas devem ir ao encontro da conjugação dos princípios de jogo que sustentam a organização funcional.

Uma equipa é um superorganismo (Duarte et al., 2012), isto é, um grupo de indivíduos que se auto-organizam através de uma divisão de tarefas, respeitando a complementaridade e a coordenação entre os comportamentos dos seus elementos, e que se unem mediante um sistema de comunicação fechado, marcado por conceitos ou redes de pequenas palavras que se configuram como elos de ligação entre

jogadores, facilitando-lhes as trocas constantes de informação e permitindo-lhes, não só detetar apropriadamente as condições contextuais, como também cooperar durante o jogo.

Esta perspetiva de equipa enquanto sistema é explicada por Duarte e Frias (2011). Estes autores defendem que as decisões e as ações individuais estão muito dependentes do comportamento coletivo da mesma forma que o comportamento coletivo depende do comportamento de cada atleta.

Há mais de três décadas, Araújo (1987, cit. por Pinto & Garganta, 1989) defendia que o ensino e o treino deveriam desenvolver-se segundo planeamentos e programações temporais influenciados, entre outros, pelo modelo de jogo. Como modelo, que retrata de forma abstrata uma realidade concreta (Bayer, 1994), o modelo de jogo é uma conjectura permanentemente aberta aos acrescentos individuais e coletivos, no qual devem constar os comportamentos desejados dos jogadores nas diversas escalas de organização, considerando as diversas dimensões do seu rendimento desportivo (Teodorescu, 1984; Oliveira, 2003; Casarin et al., 2011).

O modelo de jogo deve assim desenvolver um processo coerente e específico de jogo e de treino, preocupado em conceber uma determinada forma de jogar orientada por padrões comportamentais – os princípios de jogo da equipa (Casarin et al., 2011). Garganta (1997) reclama a sua importância quando afirma que este deve funcionar como uma referência para a concretização de objetivos e para a elaboração e avaliação das situações de ensino e treino do jogo, permitindo não só articular e organizar o conhecimento, mas também verificar e corrigir a ação. O autor, que defende que o modelo de jogo é o orientador de todos os comportamentos, afirma que, mesmo sabendo que não existem duas situações absolutamente idênticas, sendo inúmeras as possibilidades de combinação que tornam impossível recriá-las no treino, se não houvesse algo que ligasse o jogo a um território de possíveis previsíveis, no qual pontificam os designados modelos ou representações, a preparação dos jogadores e das equipas tomar-se-ia obsoleta.

Para Queiroz (1986), a definição de modelos técnico-táticos deve resultar de uma conceção de jogo que veicule os modelos de ação mais eficazes do Futebol atual, assim como as suas tendências evolutivas de forma a estimular no treino, as exigências e dominantes do Futebol moderno. Esta visão converge com a de Pinto e Garganta (1989), que alertavam para a necessidade de se determinar e caracterizar o modelo de jogo evoluído. Para os autores, este modelo, que deve funcionar com um referencial a ter em conta, é encontrado a partir da observação e da caracterização do jogo das equipas mais representativas da modalidade, nas grandes competições, bem como da objetivação das suas características comuns. Segundo os mesmos autores, ignorar este modelo, preferindo o “modelo tradicional” leva à estagnação e à formação de jogadores e equipas que terão grandes dificuldades em responder às questões colocadas futuramente pelo jogo mais evoluído.

É a partir dessa caracterização do jogo aproximado a um patamar de excelência que o treinador, mesmo tendo possivelmente *a priori* a intenção de aplicar muito do que vê nessas equipas, ajusta o modelo de jogo à sua realidade contextual. Carvalhal (2014), que aponta o modelo de jogo idealizado como algo que nunca chega a ser atingido na sua plenitude, direciona para essa mesma problemática, a da contextualização do modelo. O autor alerta para a necessidade de analisar o contexto no qual o treinador vai trabalhar, nomeadamente o clube, os adeptos, o meio político e social, os costumes, as crenças, a história do clube, as suas melhores épocas, as últimas equipas e os jogadores. Vários são os exemplos de treinadores que, face a esta análise contextual que se impõe, se confrontaram com a necessidade de ajustar a sua conceção de jogo a esse contexto. Citando José Mourinho (Botelho, 2017): “Quando cheguei ao Inter, apercebi-me da contradição entre as ideias que tinha e a equipa que tinha para fazê-lo. Os defesas eram trintões e ninguém queria jogar com um bloco alto, com espaço nas costas, como jogava no FC Porto e no Chelsea. Tentei, tentei, mas não consegui. Teve de ser um bloco baixo.”

Não apenas na transição entre equipas, clubes ou países o modelo de jogo deve ser repensado e ajustado. Enquanto sistema, uma equipa apresenta-se como um todo homogéneo, se perspectivado a partir do conjunto, sendo simultaneamente, pelas características dos seus constituintes, diverso e heterogéneo (Garganta, 1997). A congruência entre o modelo de jogo, enquanto representação daquilo que se pretende ver no jogo, e as características dos jogadores deve ser por isso evidenciada (Oliveira, 2004). Para Oliveira (2003), o modelo de jogo deverá evidenciar e potenciar o melhor das características e das capacidades dos jogadores e, consequentemente, da equipa, fazendo desaparecer as deficiências e incapacidades que possam existir. Esta visão é em parte compartilhada por Cano (2012), ao reconhecer que são os jogadores que personificam o modelo, sendo o jogador e a sua capacidade de jogar com os demais o ponto de partida para a sua elaboração. Surge assim o conceito de modelo de jogo adaptado (Pinto & Garganta, 1989) – Figura 3.

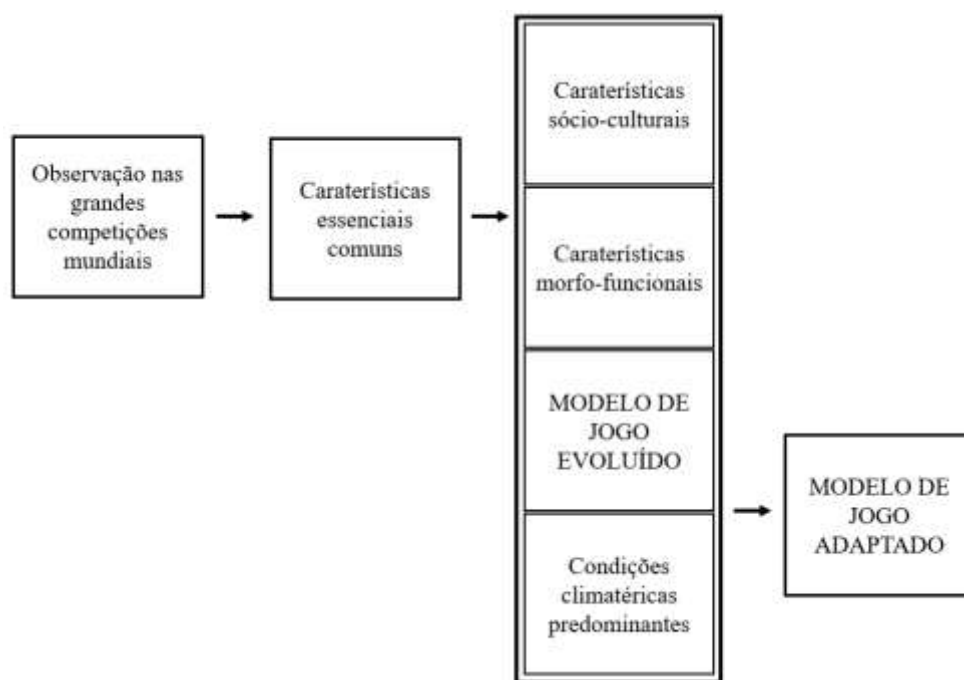


Figura 3 – Lógica de contextualização do modelo de jogo (adaptado de Pinto & Garganta, 1989).

Relativamente à problemática da conceção, Garganta (1997) salienta que é mais importante saber gerir regras de funcionamento, ou princípios de ação, do que utilizar esquemas pré-determinados. Entenda-se por princípio de ação um quadro de referência macroscópico que agrega várias regras de ação que se interrelacionam e que permitem orientar o comportamento dos jogadores num determinado contexto do jogo (Gréhaigne & Goudbout, 1995). De acordo com Duarte (2016, cit. por Matos, 2017) é a partir desses princípios de ação que é possível dar coerência e significado coletivo aos comportamentos individuais dos jogadores, fazendo-os convergir para padrões de comportamento coordenado que valorizam a dimensão coletiva da equipa.

Um modelo de jogo deve integrar determinados princípios de jogo, sendo fundamental entender a sua hierarquização em condições de perfeita articulação e congruência (Casarin et al., 2011). Cabe por isso ao treinador proceder a essa hierarquização e articulação de modo a que seja possível modelar, de certa forma, o comportamento dos jogadores (Carvalho, 2014). Segundo Casarin et al. (2011), os princípios de jogo definem-se como um conjunto de códigos que proporcionam possibilidades de atingirem rapidamente soluções táticas para os problemas advindos das situações com que se defrontam. Correspondem a padrões comportamentais táticos evidenciados nas escalas coletiva, intersetorial, setorial e individual esperados pela equipa nos diferentes momentos do jogo, que devem estar interligados com as dimensões técnica, física, psicológica e estratégica (Teodorescu, 1984; Casarin et al., 2011). Consegue-se, partindo dos pressupostos acima descritos, atender ao modelo de

jogo como guia aberto que deve fornecer aos jogadores diretrizes para decisões e consequentes ações ajustadas às situações de jogo.

Torna-se difícil pensar em modelo de jogo sem considerar a tomada de decisão. Tal como constata Garganta (1997), a edificação de atitudes táticas adequadas é marcadamente influenciada pela forma como o jogo é dado a conhecer ao praticante, decorrendo, em larga medida, dos modelos de jogo e de preparação preconizados, o que significa, segundo o mesmo autor, que a forma de um jogador entender o jogo e de nele se exprimir, depende daquilo que pode designar-se por modelo de jogo.

Marina (1995, cit. por Casarin et al., 2011) defende a criação de um modelo de jogo orientado pelos princípios do jogo com o objetivo de fomentar a compreensão e resolução dos seus problemas próprios, valorizando e respeitando a riqueza das ações que emergem e a capacidade do jogador em responder às suas emergências, enquanto sujeito detentor de inteligência criativa. Por outro lado, Oliveira (2004) propõe que o jogo deve ser entendido como um sistema dinâmico que apresenta constante variabilidade para desenvolver criatividade e permitir aos potenciais talentos (jogadores) evoluírem para níveis de complexidade mais elevados, sem perda de identidade.

Fazendo convergir a conceptualização de diferentes autores, um modelo de jogo não é mais do que um conjunto permanentemente aberto e dinâmico de princípios que, definidos e articulados pelos diferentes momentos e fases do jogo, visam orientar, e não restringir, as decisões, as ações e os comportamentos dos jogadores de uma equipa nas suas diversas escalas de organização. Assim, o essencial é desenvolver nos jogadores uma disponibilidade mental e concomitantemente motora, que transcenda a simples automatização do gesto, integre de forma articulada todos os momentos de jogo e se centre na assimilação de padrões de decisão/ação que se definam a partir de princípios de jogo gerais (Chagas, 2015).

2.6. O TREINO E O EXERCÍCIO COMO VETORES DE DESENVOLVIMENTO

A aprendizagem é uma adaptação crónica, por isso de longo prazo, que se manifesta quando um conjunto de transformações no comportamento, resultantes da prática e da estimulação a que se foi sujeito, apresentam uma certa estabilidade e persistência (Barreiros, 2016).

Constituindo a forma mais importante e influente de preparação dos jogadores para a competição, o treino procura, através do culto de comportamentos e atitudes, gerar harmonia e sintonia entre todos, com o objetivo de criar uma equipa (Garganta, 2004). A sua importância, sobretudo no que respeita à formação dos jovens jogadores, é retratada por Garganta et al. (2013) quando sugere que o desenvolvimento das competências para jogar requer a criação e aplicação de situações de exercitação que promovam um elevado efeito de transferência para a competição e fomentem consideráveis níveis

de autonomia e criatividade nos jogadores. Treinar não é, portanto, clonar jogadores, mas dar espaço para que cada um exprima a sua individualidade no respeito pelo projeto coletivo (Garganta, 2004). Ou, como reforça Marcelo Bielsa, “é proporcionar a cada jogador colocar em jogo todas as suas faculdades” (Cano, 2012, p. 95).

Ramos (2009) defende então que o treino deverá perseguir os objetivos de desenvolvimento das capacidades dos jogadores, utilizando formas cuja natureza contenha os restantes elementos do jogo, sob uma atmosfera mais aproximada possível àquela que impera na atividade competitiva. Este autor aponta ainda como objetivo central do treino a melhoria do rendimento desportivo expresso em competição, pelo que os fatores que interessa melhorar são os que influenciam a capacidade competitiva dos praticantes.

Segundo Queiroz (1986), o treino deve fundamentar-se e desenvolver-se a partir do elemento primário de todo o processo: o jogo. Vários são os autores que reforçam esta relação simbiótica que deve imperar entre jogo e treino, da mesma forma que alguns realçam a relação entre os conceitos de modelo de jogo e modelo de treino. Teodorescu (1984), por exemplo, refere que o processo de modelação do treino consiste, em última análise, no processo de aproximação das condições e conteúdos do treino às condições e conteúdos do jogo.

Por se considerar que para responder com eficácia às situações de jogo, mesmo em contextos não definidos, o jogador recorre individualmente a modelos referenciais baseados em memórias associadas a experiências motoras ativas, entenda-se – o treino (Garganta, 1998), o modelo de jogo necessita, assim, de um modelo de treino cujos métodos sejam específicos e congruentes com ele, que recriem cenários que possam ocorrer na competição e que possibilitem a manifestação de rotinas, ou padrões, de jogo nos diversos contextos em que a competição pode ocorrer e dentro da imprevisibilidade, transitoriedade e aleatoriedade características do jogo (Castelo, 2014).

Para que seja viabilizada a conceptualização de um modelo de treino, Ferreira e Queiroz (1982) reclamam a definição e a caracterização das fases, dos componentes e dos fatores de competição referidos anteriormente. De acordo com Ramos (2003), o processo de treino tem como variável substantiva os exercícios efetuados, que se vão relacionar, positiva ou negativamente, com o rendimento desportivo. O autor reforça a importância do exercício de treino, apontando-o como elemento central do processo de treino, sendo concebido e aplicado para elevar o rendimento como meio de realização de tarefas para aprender, aperfeiçoar ou desenvolver a direção dos praticantes para o objetivo válido (Ramos, 2003). Trata-se de um meio para introduzir e aplicar novos conteúdos ou para aperfeiçoar e rentabilizar o que já era parte do repertório da equipa, mas que se pretende ver realizado com maior eficácia (Ramos, 2003).

O processo de treino consiste na implementação de uma cultura de jogo, alicerçada em conceitos e princípios, mediante o desenvolvimento de rotinas para jogar, que configuram memórias adaptáveis e versáteis para que a individualidade e a unicidade sejam não só compatíveis como complementares (Garganta, 2004).

Embora o treino possa ser encarado na perspetiva de elevar o rendimento coletivo, não convém de todo esquecer que a aprendizagem, sendo um processo atribulado com ganhos e perdas, é um processo muito diferenciado de indivíduo para indivíduo (Barreiros, 2016). Deve por isso procurar desenvolver-se concomitantemente as capacidades do indivíduo e as capacidades da equipa, atribuindo alguma primazia à vertente individual do processo. A respeito desta complementaridade que deve imperar, segundo Oliveira (2004), um exercício deve adquirir uma configuração específica representativa dos comportamentos individuais e coletivos que se pretendem estimular e/ou consolidar, conduzindo os jogadores e a equipa a uma melhoria qualitativa e quantitativa do desempenho.

Durante o treino, os jogadores deverão ser levados a entender melhor o jogo e a forma de jogar que se pretende (Oliveira et al., 2006), pelo que a construção das situações de ensino e treino do Futebol deve partir duma hierarquização dos requisitos para jogar, tendo em conta, por um lado aquilo que o praticante já conhece e é capaz de fazer, e, por outro, as aquisições fundamentais (Garganta, 2002, cit. por Matos, 2017). Segundo Queiroz (1986), qualquer exercício de treino deve pressupor uma estrutura e um conteúdo, fatores básicos que se relacionam através das variáveis espaço, número e tempo de uma determinada estrutura de complexidade, que devem estas estar adequadas aos comportamentos técnicos e táticos exigidos e requeridos aos jogadores numa determinada situação.

Relativamente às variáveis espaço, número e tempo suprarreferidas, Ramos (2009) afirma que são estas, aliadas às variáveis formas e objetivos, que formam as variáveis indispensáveis à definição de um exercício, determinando em conjunto a sua complexidade. Os exercícios devem ter em conta dois aspetos fundamentais: a identidade, uma vez que devem ser concordantes com a estrutura e o conteúdo específico do jogo, e a especificidade, visto que os fenómenos de adaptação que estão na base da elevação do rendimento estão ligados à especificidade do estímulo, ou seja, do exercício (Queiroz, 1986).

Importa elucidar sobre o conceito de representatividade, definido no âmbito da psicologia desportiva por Brunswik (1956, cit. por Pinder et al., 2011) e sintetizado por Travassos et al. (2012a; 2012b). De acordo com estes autores, os constrangimentos informacionais dos exercícios de treino devem ser amostrados e representados a partir do contexto competitivo, preservando, deste modo, as mesmas relações percetivo-motoras que estão na base dos comportamentos desejados. Na lógica de Davids et al. (2013), os métodos de treino em desportos coletivos devem promover a exploração de

constrangimentos e o desenvolvimento de *affordances* partilhadas, sendo os jogos reduzidos e condicionados excelentes veículos para a sua aquisição durante a prática.

Conceber e aplicar exercícios de treino representativos do jogo assume particular importância, sobretudo tendo em consideração que a maioria das ações desenvolvidas é semelhante a qualquer coisa que já se fez (Barreiros, 2016). Assim, a representatividade de um exercício, enquanto pressuposto de aproximação contextual do treino em relação ao jogo, constitui um elemento essencial para a aprendizagem das ações e dos comportamentos pretendidos por parte dos jogadores e o consequente *transfer* destes para os momentos de competição.

O exercício deve assim representar oportunidades de ação para os jogadores, dando ênfase à necessidade de estes explorarem o envolvimento tal como ocorre no contexto competitivo (Travassos et. al., 2012). Na ótica de Reier (2017), o benefício de promover exercícios representativos assenta na ideia de que conceber cenários baseados no jogo assegura uma variabilidade tão vasta que induz os jogadores a explorarem comportamentos funcionais sem a necessidade de estereotipar soluções *a priori*. Para outros autores a utilização sistemática de exercícios representativos do jogo propicia a emergência de comportamentos e atitudes pretendidas, transformando-as em hábitos, o que resulta simultaneamente num menor tempo de resposta e numa maior exatidão dessas respostas (comportamentos) em relação aos estímulos durante a competição (Serra-Olivares et al., 2016; Teoldo et al., 2017).

A respeito da adequação da representatividade dos exercícios de treino, Matos (2017), citando Duarte (2016), refere a existência de três fases distintas que passam por bloquear, libertar e explorar os acoplamentos percepção-ação inerentes a esses exercícios (Figura 4).

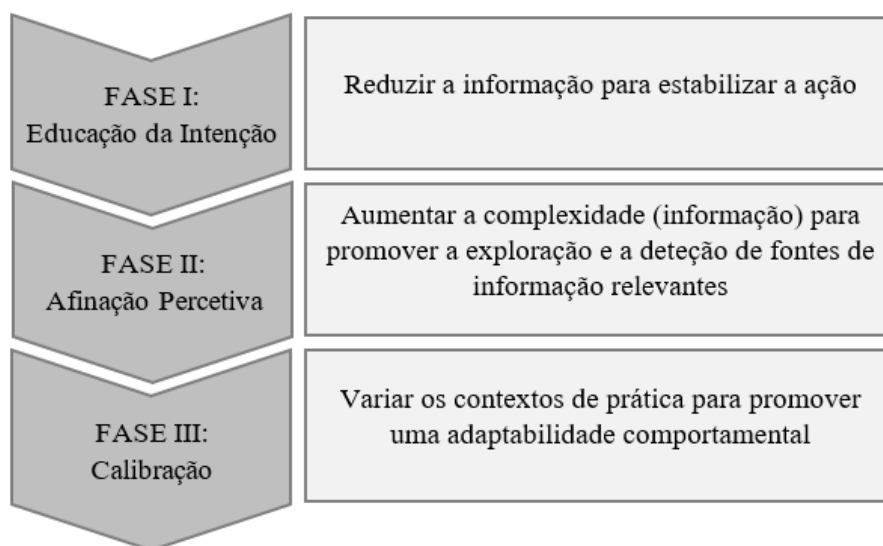


Figura 4 – Adequação da representatividade dos exercícios de treino de acordo com as diferentes fases de aprendizagem (Matos, 2017, adaptado de Duarte, 2016).

Garganta (1998) reclama a importância de desenvolver nos praticantes uma disponibilidade motora e mental que transcenda largamente a simples automatização de gestos e se centre na assimilação de regras de ação e princípios de gestão do espaço de jogo, bem como de formas de comunicação e contra comunicação entre os jogadores, e onde o jogo assuma um papel central no processo de formação desportiva, estando presente em todas as suas fases.

Partindo da ideia de que o jogo é o professor, sendo o treinador apenas um guia, para Thorpe (2005, cit. por Renshaw et al., 2016) a sessão de treino ideal seria aquela em que, mediante as características dos exercícios, o jogo assumiria o papel de promotor de aprendizagens, não sendo necessário ao treinador fornecer qualquer tipo de *feedback*.

Importa referir que existem na literatura alguns modelos de âmbito pedagógico que, procurando auxiliar na conceção de exercícios de treino, têm em vista a promoção do ensino através do jogo, caso do *Constraints-Led Approach* (CLA). A aplicabilidade deste modelo, que se centra na relação emergente das interações de cada indivíduo com o ambiente (Renshaw et al., 2016), é explicada à luz do que sugere Chow (2013), quando menciona que a aprendizagem ocorre apenas quando o indivíduo está no contexto do próprio ambiente de aprendizagem, decorrendo a aquisição do conhecimento da interação entre si e o ambiente.

Tendo em conta a auto-organização que emerge a partir dos constrangimentos, o mesmo autor sugere ainda que é a partir deste modelo que se evidenciam melhores prestações, uma vez que os indivíduos se tornam perceptualmente mais sensíveis às fontes de informações relevantes que podem regular as suas ações em ambientes específicos, tanto de competição como de aprendizagem. Entendem-se por constrangimentos limites os recursos que, manipulados ou restringidos, facilitam e moldam a

emergência de padrões de movimento e de decisão durante as tarefas de treino, com vista a estabilizar a sua organização (Newell, 1986, cit. por Chow et al., 2007). De acordo com Newell (1986, cit. por Chow et al., 2007), estes inserem-se em diferentes categorias, podendo tratar-se constrangimentos do praticante, do ambiente e da tarefa.

A transformação dos jogadores e a construção do seu conhecimento ocorre quando estes são expostos e solucionam um determinado número de problemas relacionados com configurações do jogo por eles próprios (Gréhaigne & Godbout, 1995), pelo que, como propõe Renshaw et al. (2016), é através da conceção de formas de jogo modificadas, mas representativas, que se possibilita a emergência dos comportamentos desejados numa lógica de descoberta guiada.

Concluindo, “o treino será sempre, por definição, a recusa do destino, da sorte e do azar, não podendo, nunca, ser neutral” (Garganta, 2004).

3. ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO E COMPETIÇÃO

3.1. CARATERIZAÇÃO DO PLANTEL

Na época 2017/2018, antes do início do Campeonato Nacional de Juniores B (Sub-17) o plantel era composto por um total de 29 jogadores, sendo que 3 deles ingressaram na equipa enquanto decorria o período pré-competitivo.

Tendo transitado uma larga maioria que na época transata pertencia à equipa de Juniores B (Sub-16), foram integrados três jogadores com idades inferiores àquela preconizada para o escalão de Sub-17, advindo assim diretamente do escalão de Juniores C (Sub-15).

Definidas as entradas e saídas ao longo da época, com o objetivo de assegurar aos jogadores um maior volume de utilização em competição, passaram a constar no plantel um total de 25 jogadores.

A Tabela 7 apresenta a constituição e a caraterização do plantel de Juniores B (Sub-17) do Sport Lisboa e Benfica na época 2017/2018.

Tabela 7 – Constituição e caracterização do plantel dos Juniores B (Sub-17) do Sport Lisboa e Benfica na época 2017/2018.

Nome	Posição	Ano Nascimento	Pé	Clubes na época anterior	Épocas anteriores no clube
Dário Caetano	GR	2001	D	SL Benfica (Portugal)	2
João Monteiro	GR	2001	D	SL Benfica (Portugal)	4
Samuel Soares	GR	2002	D	SL Benfica (Portugal)	4
João Ferreira	DD	2001	D	SL Benfica (Portugal)	3
Jorge Xavier**	DD	2001	D	SL Benfica (Portugal)	5
Tomás Tavares	DD	2001	D	SL Benfica (Portugal)	8
Afonso Simão*	DC	2001	D	CF “Os Belenenses” (Portugal)	0
Alexandre Penetra	DC	2001	D	SL Benfica (Portugal)	3
Francisco Saldanha	DC	2001	D	SL Benfica (Portugal)	2
Daniel Martins	DE	2001	E	SL Benfica (Portugal)	3
Sandro Cruz	DE	2001	E	SL Benfica (Portugal)	3
Bernardo Silva	MC	2001	D	SL Benfica (Portugal)	8
Henrique Jocu	MC	2001	D	SL Benfica (Portugal)	4
Joel Silva**	MC	2001	D	SL Benfica (Portugal)	3
Rafael Brito	MC	2002	D	SL Benfica (Portugal)	8
Gonçalo Ramos	MCI	2001	D	SL Benfica (Portugal)	4
José Gata	MCI	2001	D	SL Benfica (Portugal)	4
Nuno Cunha	MCI	2001	E	SC Braga / SL Benfica (Portugal)	1
Ronaldo Camará	MCI	2004	D	SL Benfica (Portugal)	2
Hugo Nunes	ALA	2001	D	SL Benfica (Portugal)	1
Iúri Tavares	ALA	2001	D	SL Benfica (Portugal)	7
Jair Tavares	ALA	2001	D	SL Benfica (Portugal)	9
Ricardo Cardoso**	ALA	2001	D	CF “Os Belenenses”	0
Sérgio Andrade**	ALA	2001	D	SL Benfica (Portugal)	2
Tiago Araújo	ALA	2001	E	SL Benfica (Portugal)	4
Tiago Gouveia	ALA	2001	D	Sporting CP (Portugal)	0
David Brazão*	PL	2001	D	CF “Os Belenenses” (Portugal)	0
Gonçalo Gomes	PL	2001	D	SL Benfica (Portugal)	2
Gonçalo Oliveira	PL	2001	E	SL Benfica (Portugal)	3

*Jogadores que ingressaram na equipa no decorrer da época

**Jogadores integrados noutras equipas no decorrer da época

3.2. CARATERIZAÇÃO E PARTICULARIDADES DO ESCALÃO DE JUNIORES B (SUB-17)

No contexto do futebol de formação e no panorama do Sport Lisboa e Benfica em particular, salvo casos excecionais, os jovens jogadores atualmente no escalão de Juniores B (Sub-17) chegam a esse mesmo escalão provenientes do escalão de Juniores B (Sub-16), durante o qual disputaram o Campeonato Distrital de Lisboa – Divisão de Honra, após disputa do Campeonato Nacional de Juniores C (Sub-15) na época anterior.

Da mesma forma que, em alguns casos, são integrados no plantel de Juniores B (Sub-17) jogadores com idades inferiores, em virtude de um estado de potencial e rendimento associados, podem também ser integrados no plantel de Sub-16 um ou outro jogador com idade de Sub-17 com o objetivo de se assegurar um maior volume de utilização em competição.

No que respeita às seleções nacionais, é neste escalão que se realiza a primeira competição oficial – *UEFA Euro U17*, contexto competitivo de enorme visibilidade a nível europeu e mundial. Esta competição realiza-se no início do mês de maio, a meio da Fase Final de Apuramento de Campeão, e, face ao descrito, muitos dos jogadores, alguns deles presenças regulares em estágios e torneios realizados até então, têm o objetivo de constar nas várias convocatórias ao longo da época, sobretudo na convocatória final.

Para além da visibilidade que está inerente, o escalão de Juniores B (Sub-17) é para os jogadores a penúltima etapa antes da chegada ao Futebol Profissional e uma das mais importantes na medida em que, pela existência de duas equipas de Juniores B (Sub-16 e Sub-17) e apenas uma de Juniores A, é na transição entre estes dois escalões que se faz normalmente uma triagem maior, acabando os clubes por reter nos seus quadros um menor número de jogadores provenientes de uma mesma geração quando comparado com transições entre escalões anteriores. Contudo, pelo reaparecimento das equipas B, em casos de jogadores a quem seja reconhecido um elevado potencial, aliado a um rendimento ou estado de prontidão suficientes, o corpo técnico do clube promove a transição do escalão de Juvenis diretamente para essa equipa B, seja com a perspetiva de a integrar apenas durante o período pré-competitivo ou com a perspetiva de lá permanecerem para o que resta da época na procura de acelerar o seu desenvolvimento.

Face a esta envolvente, é durante a época correspondente a este escalão, e principalmente durante a segunda metade, que a larga maioria dos jovens jogadores, até então adolescentes como tantos outros, manifesta uma evolução significativa, nomeadamente a nível de maturidade. Essa evolução reflete-se no modo mais adulto com que passam a encarar o treino e o jogo e numa maior predisposição para assimilar o que lhes é transmitido, permitindo com isso elevar o seu rendimento e manter a sua consistência.

Por todos estes fatores acima enunciados, bem como por ser a época em que celebram os seus 16 anos de idade, é normalmente neste escalão que os jovens jogadores celebram os seus primeiros contratos profissionais, começando de igual modo a serem seguidos e abordados de uma forma mais constante por outros agentes ou entidades do universo futebolístico, como empresários, patrocinadores ou intervenientes ligados a outros clubes.

Consegue perceber-se desta forma a importância que este escalão adquire, não apenas para o processo de formação do jovem propriamente dito, mas também para aquela que poderá vir a ser a sua carreira.

3.3. OBJETIVOS DO ESCALÃO PARA A ÉPOCA

- Preparar jogadores para integrar o plantel do escalão seguinte – Juniores A (Sub-19) e, se possível, o plantel da equipa B;
- Desenvolver jogadores preparados para a elevada exigência tática, técnica, física e psicológica do futebol profissional;
- Desenvolver jogadores que conheçam o jogo e as suas configurações tático-estratégicas, possibilitando-lhes uma adaptação facilitada a qualquer contexto competitivo em que se integrem;
- Ser Campeão Nacional de Juniores B (Sub-17).

3.4. MODELO DE JOGO

O modelo de jogo da equipa de Juniores B (Sub-17) foi regido em primeira instância por um conjunto de fundamentos que, compondo uma filosofia de jogo, caracterizam de forma simples e objetiva o que se pretende ver da equipa em competição.

Convergente com a grandeza do clube, com a qualidade dos jovens jogadores e com os objetivos a que este escalão se propõe, o modelo de jogo manifesta-se por determinados conteúdos que, enquanto unidades de informação a ser transmitidas e treinadas, podem assumir diferentes configurações – princípios, dinâmicas ou comportamentos – e dizer respeito a diferentes escalas ou níveis de organização – coletivo, intersetorial, setorial, grupal ou individual.

Para facilitar a sua compreensão, para permitir uma melhor organização do processo de treino e para facilitar a comunicação treinador-jogador e jogador-jogador, esses conteúdos do modelo estão

agrupados pelos momentos e fases do jogo, algumas delas com uma nomenclatura um pouco distinta (Figura 5).

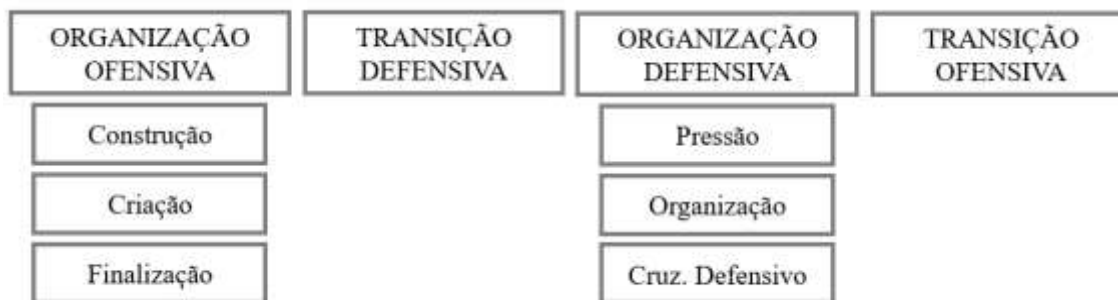


Figura 5 – Sistematização dos momentos e fases do jogo utilizados pela equipa técnica de Juniores B (Sub-17) do Sport Lisboa e Benfica.

São apresentados em seguida os fundamentos do modelo de jogo e alguns dos seus conteúdos, agrupados pelos momentos do jogo acima apresentados.

Contudo, por motivos de ética e de sigilo profissional, não serão apresentados as dinâmicas e os comportamentos concretos que permitem operacionalizar diretamente alguns desses conteúdos, que assumem predominantemente a configuração de princípios.

FUNDAMENTOS

- Organização coletiva forte, desperta para os indicadores dados pelo jogo e capaz de se impor contra qualquer adversário;
- Mobilidade e agressividade na ocupação dos espaços e no aproveitamento das superioridades numéricas, por meio de boas tomadas de decisão, com vista a procurar a baliza adversária;
- Agressividade na redução dos espaços dados ao adversário com o intuito de provocar o erro e recuperar a bola em zonas próximas da baliza adversária;
- Capacidade para explorar as várias dimensões ofensivas – curto e longo, interior e exterior, em largura e em profundidade – e defensivas – bloco alto, bloco médio, em pressão ou organização – do jogo.

3.4.1. ORGANIZAÇÃO OFENSIVA

O comportamento coletivo da equipa assenta numa ocupação racional do espaço de jogo, sobretudo na ideia de que são os posicionamentos que os jogadores assumem em determinadas situações que

lhes permitem decidir e executar de forma mais rápida e ajustada, possibilitando a criação de relações em determinadas zonas e momentos pretendidos.

Assim, procurando responder às questões “onde estar?”, “quando estar?” e “como estar?”, o Jogo de Posição assume-se como um princípio geral e coletivo a partir do qual surgem todos os outros. Partindo de um qualquer sistema tático, este jogo posicional pressupõe que em determinada situação, em função do local da bola, do posicionamento dos colegas, do posicionamento dos adversários e, por isso, dos espaços existentes, os jogadores, mediante a mobilidade que é necessária em processo ofensivo, estão em determinadas posições pretendidas.

Assim, entende-se por Jogo de Posição um conjunto de princípios operacionais que devem ser respeitados:

- As posições devem estar ocupadas, independentemente de por quem seja, podendo ocorrer trocas posicionais, com o objetivo de garantir a formação constante de triângulos;
- A largura nos corredores laterais deve ser sempre garantida;
- Os jogadores devem posicionar-se em diferentes linhas horizontais e verticais, evitando que o portador da bola tenha linhas de passe sobrepostas;
- O portador da bola deve ter constantemente linhas de passe interiores e exteriores, curtas e longas, em profundidade e em apoio.

No momento da Organização Ofensiva, assente no Jogo de Posição acima descrito, o modelo de jogo, utilizando preferencialmente o ataque posicional e pontualmente o ataque rápido como métodos de jogo ofensivos, abrange um conjunto de conteúdos transversais às fases de Construção e Criação e às diferentes escalas de organização, a exemplo de:

- Recusar a marcação, desalinhando do adversário e mostrando-se ao colega;
- Ocupar ou criar espaço;
- Procura das superioridades numéricas;
- Atrair a um corredor para circular e acelerar por outro;
- Alternância entre jogo interior e jogo exterior;
- Alternância entre jogo curto e jogo longo (entenda-se, passe para segunda ou terceira estação);
- Movimentos com trajetórias contrárias, em apoio e profundidade, por dentro e por fora;
- Fixar adversários para libertar colegas;
- Apoios frontais;

- Combinações diretas;
- Combinações indiretas ou 3º Homem.

SISTEMAS TÁTICOS OFENSIVOS

Ao longo da época, a equipa assumiu vários sistemas táticos que, face a diversos fatores relacionados com a equipa e com o jogo, sofreram algumas variações (Figuras 6 a 9).



Figura 7 – Sistema Tático 1-4-3-3.



Figura 9 – Sistema Tático 1-4-2-3-1.



Figura 8 - Sistema Tático 1-3-2-1-4.



Figura 6 – Sistema Tático 1-3-2-5.

3.4.2. TRANSIÇÃO DEFENSIVA

Neste momento do jogo, o comportamento coletivo é orientado no sentido de recuperar a bola imediatamente após a sua perda, procurando aproveitar o intervalo temporal que a equipa adversária necessita para se reorganizar ofensivamente. Este compreende a fase de Reação à Perda e a fase de Recuperação Defensiva, sendo que na maioria das vezes ambas ocorrem simultaneamente. São alguns conteúdos:

- Pressão rápida sobre o portador da bola (“bola coberta”);
- Dar passos em frente;
- Anular as linhas de passe mais próximas;
- Aproximação e basculação dos elementos mais distantes para manter a equipa compacta;
- Controlar as referências de transição adversárias (adversários mais próximos da baliza da equipa);
- Recuperações defensivas à máxima velocidade na direção da baliza para trás da linha da bola.

3.4.3. ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA

Na fase defensiva, pela sua organização e pela relação constante entre os seus elementos, através de uma defesa à zona com variações de zona pressionante, a equipa procura reduzir os espaços aos adversários, retirando-lhes tempo para decidir e executar, condicionando ao erro e permitindo com isso que a recuperação da posse de bola esteja mais próxima de acontecer.

Da mesma forma que em Organização Ofensiva o Jogo de Posição está na base de todos os demais conteúdos, também neste momento do jogo todos os princípios, dinâmicas e comportamentos pretendidos decorrem dos posicionamentos que os jogadores adotam.

Como exemplos de conteúdos em Organização Defensiva:

- Manter o bloco compacto, respeitando distâncias horizontais e verticais;
- Evitar o passe interior, convidando ao passe exterior;
- Dividir espaços;
- Basculação horizontal, anulando as linhas de passe mais próximas;
- Contenção e coberturas dos restantes elementos da mesma linha;

- Controlo da profundidade (basculação vertical), segundo indicadores de bola coberta ou descoberta;
- Controlo do adversário na área;
- Pressão ao portador (bola coberta).

SISTEMAS TÁTICOS DEFENSIVOS

No decorrer da época, no que respeita ao processo defensivo, foram utilizados dois sistemas táticos predominantes, adotados em função da disposição e das dinâmicas promovidas pelo adversário, que são apresentados nas Figuras 10 e 11:

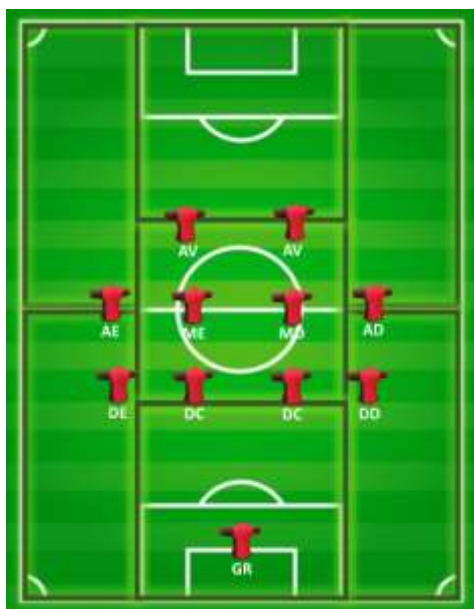


Figura 10 - Sistema Tático 1-4-4-2.

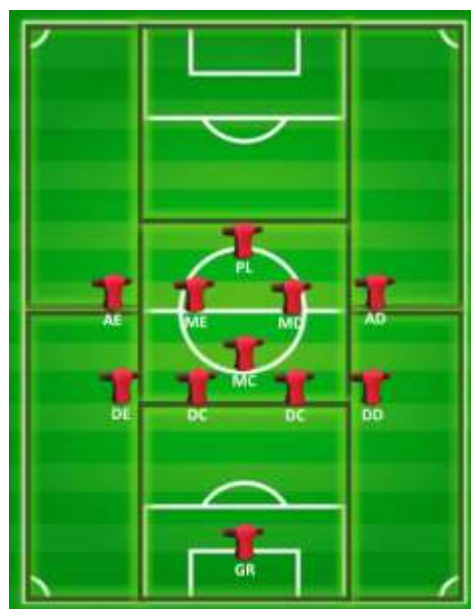


Figura 11 - Sistema Tático 1-4-1-4-1.

3.4.4. TRANSIÇÃO OFENSIVA

Neste momento do jogo, o comportamento coletivo é orientado no sentido de aproveitar o momentâneo desequilíbrio defensivo da equipa que perdeu a posse. Assim, considerando não apenas o momento de transição propriamente dito, mas também a utilização do contra-ataque como método ofensivo para a progressão no terreno de jogo, após a recuperação da bola a equipa deve respeitar determinados princípios que se constituem como referenciais, não tendo por isso um carácter restritivo:

- Tirar a bola da zona de pressão;
- Verticalidade e objetividade;

- Evitar condução de bola, preferindo o passe como meio de progressão;
- Apoio frontal quando pressionado e de costas para a baliza adversária;
- Ocupação dos 3 corredores;
- Variação da bola de corredor para corredor;
- Trocas posicionais (quem está dentro vai para fora, quem está fora vai para dentro);
- Apoio do ataque por colegas que vêm de trás;
- Subida coletiva para manter a equipa junta e compacta.

3.4.5. PERSPETIVAS RELACIONADAS COM O MODELO DE JOGO

OS MODELOS E OS SISTEMAS

O modelo é diferente do sistema. Na presente época foi trabalhado e implementado um só modelo, mas foram quatro os sistemas táticos ofensivos solicitados pela equipa técnica no início ou no decorrer de um jogo. Importa, contudo, referir que a abordagem a outros sistemas que não aquele sobre o qual se trabalhou inicialmente (1-4-3-3) teve lugar apenas numa fase mais adiantada da época, altura em que os princípios contemplados no momento de organização ofensiva já estavam relativamente bem consolidados.

Se numa fase inicial, através do 1-4-3-3, foram introduzidos os princípios, as dinâmicas e comportamentos desse momento do jogo (o sistema para aprender o modelo), numa segunda etapa do processo, por meio das dinâmicas grupais ou setoriais e garantida a ocupação de determinados posições em situações e em zonas do campo pretendidas, no sentido de assegurar as relações requeridas, os princípios foram-se sobrepondo à estrutura assumida pela equipa (o modelo acima dos sistemas).

Assim, os conteúdos do modelo de jogo, quando devidamente articulados e abordados segundo uma lógica sequencial previamente refletida, permitem à equipa manter a sua organização e a sua dinâmica coletiva, independentemente do sistema tático que assume, e dotar os jogadores de uma maior flexibilidade tática e decisional.

De realçar que esta última vertente foi não apenas a consequência, como também a causa para a decisão de jogar em mais do que um sistema, uma vez que tal não seria possível se a equipa e as próprias individualidades não evidenciassem uma boa capacidade para processar e assimilar a informação, uma particular compreensão do jogo e uma especial capacidade para decidir e executar, componentes também fomentadas durante o processo. Assim, promovendo um ambiente de aprendizagem contínua, a alternância de sistemas foi uma medida encontrada no sentido de tornar o

jogo progressivamente mais complexo para os jogadores e de criar constantes desafios à equipa e aos próprios técnicos.

UM MODELO DE JOGO PARA JOVENS

Uma vez que o modelo de jogo traduz um conjunto permanentemente aberto e dinâmico de princípios que, definidos e articulados pelos diferentes momentos e fases do jogo, visam orientar, e não restringir, as decisões, as ações e os comportamentos dos jogadores de uma equipa nas suas diversas escalas de organização, assume uma importância particular, sobretudo com jovens, que através dele se dê a conhecer o jogo. Nesse sentido, adotar um modelo de jogo pensado e estruturado através de princípios ditos transversais do jogo atual é indispensável.

Entenda-se por transversais princípios que dotem os jovens jogadores de competências decisórias e motoras que lhes permitam saber lidar e a explorar as diferentes dimensões e configurações ofensivas e defensivas do jogo. Se ofensivamente se pretende que estes tenham competências para jogar em apoio e em profundidade, em corredor central e em corredor lateral, em associação com colegas e em situações de duelo individual, em ataque posicional e em ataque mais rápido, defensivamente pretende-se que se sintam confortáveis a jogar num bloco mais alto ou mais baixo, com referências de zona ou de adversário, a movimentos laterais ou verticais, de dentro para fora ou de fora para dentro, a reagir rápido sobre a bola ou a recuperar defensivamente para organizar e a saber lidar com a profundidade dada pelo setor defensivo nas suas costas, entre outras.

Assim, este pode ser definido como uma espécie de modelo de jogo educacional ou modelo de jogo formativo, que abrange as diversas possibilidades de ação do jogo atual, assegurando aos jovens jogadores condições para que saibam jogar o jogo e não apenas um determinado tipo de jogo.

No entanto, uma vez que se trata de um contexto formativo cujo principal objetivo passa por desenvolver e potenciar jogadores para uma futura integração na equipa principal, o modelo de jogo de uma equipa de formação de um clube como o Sport Lisboa e Benfica deve respeitar alguns fundamentos que assegurem aos jovens jogadores experienciar as configurações do jogo com que a equipa principal mais se depara. A exemplo disso, importa capacitá-los para jogar contra equipas que se dispõem num bloco mais baixo, uma vez que na realidade competitiva da equipa principal do clube, esse é o contexto tendencial.

Contudo, não apenas, mas sobretudo no que a este contexto se encerra, o modelo deve ser aberto e dinâmico, não somente na ótica da adaptabilidade contextual que a literatura sugere, marcada pela necessidade de uma constante reflexão e redefinição, se necessário, mas também na ótica de que este

deve conferir liberdade e autonomia aos jogadores para que estes possam desenvolver e explicar todo o seu jogo de uma forma livre e criativa, evitando a mecanização ou automatização das suas decisões.

3.5. PLANEAMENTO E OPERACIONALIZAÇÃO DO TREINO

Partindo do princípio de que se planeia para que posteriormente se operacionalize, é necessário que uma equipa técnica tenha bem definido o que pretende transmitir e desenvolver, quando e de que forma o pretende fazer – *o quê, quando e como*. Seguindo esta linha de raciocínio, tendo bem presente o que se pretende ver na forma de jogar da equipa – modelo de jogo –, nomeadamente os conteúdos inerentes a cada momento e fase do jogo, são estabelecidas as alturas da época, considerando os períodos pré-competitivo e competitivo, a introduzir cada um deles. Para que a abordagem aos conteúdos decorresse de forma harmoniosa, foi delineada de forma prévia e fundamentada a sua sequência de transmissão, respeitando uma lógica de prioridades segundo uma perspetiva de complexidade crescente. Assim, antes de se introduzir um novo conteúdo procurou responder-se à questão “que conteúdos têm de estar minimamente consolidados?”.

Definidos os conteúdos (*o quê*) e estipuladas as alturas nas quais os introduzir (*quando*), foram selecionados meios, métodos e estratégias para o fazer (*como*). A equipa técnica abrangeu assim no seu planeamento dois espaços para refletir, analisar e operacionalizar o que estava contemplado no modelo de jogo: um espaço *pré-treino* e um espaço de *treino*, diferenciados em função de se tratar de uma transmissão predominantemente teórica ou prática, respetivamente.

Partindo do princípio de que a observação dos próprios comportamentos e dos comportamentos de outros, bem como das consequências que deles advêm, é uma estratégia bastante eficaz para que ocorram alterações dos padrões comportamentais (Ramires et al., 2001), o primeiro espaço – *pré-treino* – compreendeu apresentações e animações das dinâmicas ou dos comportamentos pretendidos, a visualização e análise de pequenos vídeos de treinos ou jogos ou o esclarecimento ou explicação de aspetos da forma de jogar preconizada, recorrendo ao quadro tático. Não apenas para a introdução de conteúdos do modelo de jogo, este espaço foi também utilizado, embora de forma menos regular, para a preparação do jogo seguinte quando este requer uma atenção especial.

Por sua vez, no *treino*, através da conceção dos exercícios, da sua estrutura e dos seus constrangimentos, os jogadores estiveram em contacto permanente com os conteúdos e as diversas nuances do modelo. Para além destes, também a instrução por parte dos treinadores e a demonstração dos exercícios, bem como a transmissão de *feedbacks* oportunos e assertivos no decorrer dos treinos, por facilitarem a compreensão dos comportamentos pretendidos, facilitaram concomitantemente a incorporação desses conteúdos.

Diferentes abordagens foram promovidas consoante se tratasse de um primeiro contacto ou não com um determinado conteúdo. Nessa lógica, diferenciaram-se *momentos de aquisição* e *momentos de consolidação*. Baseando-se na associação entre *ouvir*, *ver* e *fazer*, aquando da introdução dos conteúdos – *momento de aquisição*, a equipa técnica procurou, sempre que necessário, promover primeiramente um momento *pré-treino*, com o objetivo de que, associado a conceitos ou palavras-chave, os jogadores ouvissem e vissem a aplicação desse princípio, dinâmica ou comportamento, com a intenção de facilitar o *transfer* para o *treino* que se realizava em seguida.

Os pontos abaixo apresentados propõem-se a elucidar o leitor sobre como decorrem os períodos pré-competitivo e competitivo, através de uma descrição e explicação do que foi sendo realizado no seu decurso.

3.5.1. O PERÍODO PRÉ-COMPETITIVO

Como mesociclo, o planeamento deste período compreendeu tudo o que foi feito desde o primeiro treino até ao microciclo do primeiro jogo oficial.

Assim, o período pré-competitivo foi utilizado para se introduzirem e consolidarem os conteúdos gerais ou fundamentais do modelo de jogo, no sentido de assegurar um nível de organização de base nos diferentes momentos. Concomitantemente, assente em determinados conceitos e palavras-chave (conteúdos) constantemente transmitidos de forma verbal e operacionalizados em treino, este período foi igualmente utilizado para criar uma terminologia comum e uma plataforma de comunicação entre a equipa técnica e os jogadores e entre os próprios jogadores, facilitando não só a compreensão do que é pretendido por parte da equipa técnica em treino e em competição, como também a coordenação e a articulação necessárias entre os jogadores no seu decorrer.

Mesmo tendo a dimensão tático-técnica como predominante, as sessões de treino e a conceção dos exercícios tiveram sempre em consideração a dimensão físico-fisiológica, procurando seguir uma lógica gradual no que diz respeito à carga de treino, tornando os jogadores progressivamente melhor preparados.

Na Figura 12 são apresentados todos os eventos realizados no decurso do período pré-competitivo, desde o primeiro dia até ao final do primeiro microciclo competitivo, que culmina com o primeiro jogo oficial da época.

JULHO - AGOSTO						
17	18	19	20	21	22	23
				APRESENTAÇÃO 10:00 TESTES MÉDICOS 11:00 ALMOÇO 13:00 TESTES MÉDICOS	AVALIAÇÕES NUTRIÇÃO 09:00 ALMOÇO 13:00 TESTES FÍSICOS 15:00 FORÇA REATIVA VELOCIDADE / AGILIDADE	REUNIÃO 8:30 AUDIT ModeloJogo OF 9:30 TREINO (1) 10:30
REUNIÃO 8:30 TREINO (2) 9:30 ALMOÇO 13:00 QUEST PSICOLOGIA 14:00 REUNIÃO 16:00 TREINO (3) 18:00	REUNIÃO 15:00 PREVENÇÃO Campo 17:30 TREINO (4) 18:00	REUNIÃO 8:30 AUDIT ModeloJogo DEF 9:30 PREVENÇÃO Campo 10:00 TREINO (5) 10:30	REUNIÃO 8:30 TREINO (6) 9:30 ALMOÇO 13:00 REUNIÃO 17:00 TREINO (7) 18:00	REUNIÃO 16:30 PREVENÇÃO Ginásio 18:00 TREINO (8) 18:30	JOGO-TREINO (9) 10:30 <u>Estoril (Juniões)</u>	FOLGA
TORNEIO IBERCUP 31	TORNEIO IBERCUP 1	TORNEIO IBERCUP 2	TORNEIO IBERCUP 3	TORNEIO IBERCUP 4	TORNEIO IBERCUP 5	TORNEIO IBERCUP 6
FOLGA	*FORÇA Ginásio NC 10:30 *TREINO NC 11:30	*PREVENÇÃO Ginásio NC 9:30 *TREINO NC 10:30	*FORÇA Ginásio NC 9:30 *TREINO NC 10:30	*PREVENÇÃO Ginásio NC 9:30 *TREINO NC 10:30	FOLGA	FOLGA
TORNEIO IBERCUP 7	FOLGA 8	REUNIÃO 8:30 TREINO (10) 10:30 ALMOÇO 12:30 REUNIÃO 14:00 ATIV PSICOLOGIA 14:30 TREINO (11) 16:30	REUNIÃO 15:30 FORÇA Ginásio 16:00 TREINO (12) 17:00	REUNIÃO 8:30 AUDIT ModeloJogo PRESS 9:30 TREINO (13) 10:30	REUNIÃO 9:00 FORÇA SUP Ginásio 9:00 TREINO (14) 10:00 ALMOÇO 12:30 REUNIÃO 15:00 PALESTRA Balneário 16:30 TREINO (15) <u>Objetivos</u> 17:00	FOLGA 13
FOLGA 14	FOLGA 15	REUNIÃO 8:30 TREINO (16) 9:30 ALMOÇO 12:45 REUNIÃO 15:30 TREINO (17) 16:30	FORÇA Ginásio 14:30 REUNIÃO 15:30 TREINO (18) 16:30	REUNIÃO 9:00 PREVENÇÃO Ginásio 9:00 TREINO (19) 10:00	JOGO 1ª FASE - 1ª JORNADA VITÓRIA FC (F) 11:00	FOLGA 20

Figura 12 – Mapa do Período Pré-Competitivo.

O período pré-competitivo abrangeu 3 microciclos, tal como se pode observar na Figura 12.

Fazendo uma breve descrição, no primeiro microciclo, sendo uma dinâmica comum às equipas de Formação do clube, após uma sessão de apresentação, tiveram lugar os testes médicos, as avaliações antropométricas e de composição corporal (Nutrição) e alguns testes físicos, nomeadamente a avaliação da força reativa, da velocidade e da agilidade (Fisiologia).

Apenas no terceiro dia deste período se iniciaram os treinos propriamente ditos. Antes de se deslocarem para o campo, toda a equipa assistiu a uma apresentação com o objetivo de se introduzirem alguns dos fundamentos e conteúdos do modelo de jogo respeitantes ao momento de Organização Ofensiva – espaço *pré-treino*, uma vez que este se constitui como um *momento de aquisição* – com o propósito de facilitar a comunicação e a compreensão dos objetivos da sessão de treino que se seguiu.

Depois de abordado esse momento do jogo ao longo das primeiras 4 sessões, em que o propósito passou não apenas pela sua consolidação, ainda que forma muito superficial, como também pela introdução do momento de Transição Defensiva, por estabelecer uma relação sequencial em relação

ao anterior, promoveu-se um novo *momento de aquisição* no qual se introduziram alguns conteúdos referentes à Organização Defensiva, tendo sido respeitado o mesmo processo nas 4 sessões que se seguiram.

O primeiro microciclo terminou com um jogo particular contra um adversário do escalão acima (Juniões A), escolhido criteriosamente, com vista a colocar a equipa sob diferentes tipos de problemas que implicassem a aplicação dos princípios, das dinâmicas e dos comportamentos ofensivos e defensivos transmitidos e treinados até então. A periodização dos conteúdos tático-técnicos do modelo de jogo da forma acima descrita prendeu-se com a participação num torneio internacional ao longo do segundo microciclo, pelo que a criação de uma organização coletiva de base, ainda que muito genérica, foi um pressuposto considerado aquando o planeamento deste primeiro microciclo.

Após o regresso dessa competição o processo de treino incidiu sobre os conteúdos previamente abordados, permitindo aprofundar e consolidar alguns deles, e introduzir ainda conteúdos de Pressão, fase referente à Organização Defensiva.

Durante este período da época ficou evidente a importância atribuída ao treino e à sua qualidade e não tanto aos jogos particulares, momentos considerados ainda assim bastante importantes pela equipa técnica se o grau de dificuldade e a forma de jogar do adversário obrigar ou convidar a equipa a aplicar e implementar determinados comportamentos que estão a ser treinados e/ou se pretendem testar em ambiente competitivo.

Ao longo deste período introduziram-se também as sessões no ginásio, de força, caracterizadas numa primeira fase por um maior volume (mais repetições) e menor carga (kg) – Adaptação (força resistente), e de prevenção de lesões, que estiveram sempre articulados com as sessões de treino de campo.

3.5.2. O PERÍODO COMPETITIVO

Para um melhor entendimento do que se sucedeu no decurso do período competitivo é apresentado na Figura 13 um documento original no qual constam todas as sessões de treino, os jogos oficiais, os jogos particulares, os torneios e os períodos em que se realizaram estágios ou torneios relativos à Seleção Nacional de Sub-17.

	JULHO	AGOSTO	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO	JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL	MAIO	JUNHO
1			ST28		ST60	ST78			ST125		ST160	ATIVIDADE
2				ST44	ST61		ST95		ST126	ST143	ST161	ST 178
3		DINAMARCA		ST45		F2 J2	ST96	F2 J9	ST127	ST144	ST162	F3 J6
4		IBERCUP		ST46	F1 J11		ST97		F2 J13	ST145	ST163	
5			ST29	ST47		ST79	ST98			ST146	JT	ST179
6			ST30	ST48		ST80	ST99		ST128	ST147		ST180
7			ST31		ST62	ST81	F2 J6	ST113	ST129	F3 J1		ST181
8			ST32	F1 J7	ST63	ST82		ST114	ST130		ST164	ST182
9		ST10 / ST11	F1 J3		ST64			ST115	ST131	ST 148	ST165	F3 J7
10		ST12		ST49	ST65	F2 J3	ST100			ST149	ST166	
11		ST13		ST50		ST83	ST101			ST150		
12		ST14 / ST15	ST33	ST51		ST84	F2 J14			ST151		ST183
13			ST34	ST52		ST85		ST116	ST132	ST152		ST184
14			ST35		ST66	ST86	ST102	ST117	ST133	F3 J2		ST185
15			ST36	F1 J8	ST67		ST103	ST118	ST134		ST167	ST186
16		ST16 / ST17			ST68	F2 J4	ST104	ST119	ST135		ST168	
17		ST18	F1 J4	ST53	ST69		ST105			ST153	ST169	F3 J8
18		ST19				ST88	F2 J8	S2 J10		ST154	ST170	
19		F1 J1	ST37	ST54		ST89				ST155		ST187
20			ST38	ST55	ST70	ST90		ST121	ST136	ST156		ST188
21		ST20	ST39	F1 J9	ST71			F2 J11	ST137	F3 J3		ST189
22		ST21	ST40		ST72				ST138		ST171	ST190
23	ST1	ST22			ST73		QATAR	ST122			ST172	ST191
24	ST2 / ST3	ST23	F1 J5	ST56	ST74		ALKASS	ST123	F2 J7		ST173	F3 J9
25	ST4	F1 J2		ST57	F2 J1			F2 J12		ST157	ST174	
26	ST5		ST41	ST58						ST158	F3 J4	ST192
27	ST6 / ST7		ST42			ST91 / ST92			ST139	ST159		ST193
28	ST8	ST24	ST43	Youth Cup	ST75	ST93		ST124	ST140		ST175	ST194
29	ST9	ST25		F1 J10	ST76	ST94			ST141		ST176	ST195
30		ST26	F1 J6		ST77	F2 J5			ST142		ST177	F3 J10
31		ST27		ST59							F3 J5	

JOGO OFICIAL

ST

JOGO-TREINO / NAO OFICIAL

FIM-DE-SEMANA

TORNEIO

SELEÇÃO SUB-17

Figura 13 – Mapa anual da época 2017/2018.

Embora o período competitivo tenha tido início no dia 14 de agosto e se tenha prolongado até ao dia 30 de junho, na presente época, ao longo dos seus aproximadamente 11 meses e meio, contabilizando para este efeito o período pré-competitivo, a equipa ou alguns dos seus elementos realizou ou esteve presente em: 195 sessões de treino; 35 jogos oficiais; 16 jogos particulares; 9 concentrações da Seleção Nacional de Sub-17, entre estágios, torneios de preparação, torneios de apuramento e o *UEFA Euro U17*, perfazendo um total de aproximadamente 80 dias; 2 torneios internacionais – *Ibercup International Youth Football Tournament*, na Dinamarca, e *AlKass International Cup*, no Qatar.

Este período da época, marcado pelo início da competição, evidenciou de certa forma a filosofia, a metodologia e alguns pressupostos que suportam a prática da equipa técnica.

Tendo o fator tático, sempre ligado ao técnico, como predominante no que respeita ao planeamento e à operacionalização de todo o processo de treino, este foi marcado por ter na sua génese o modelo de jogo da equipa. Em todas as sessões de treino, em todos os exercícios e em todos os outros espaços *pré-treino*, mesmo que pontualmente de uma forma mais aberta ou menos explícita, o modelo foi sempre o elemento condutor e regulador do processo e a referência à qual, não apenas os jogadores, mas a própria equipa técnica se baseou. Este ficou marcado pela introdução de novos conteúdos em momentos previamente delineados e pela abordagem a conteúdos outrora introduzidos cuja qualidade

em treino e/ou em competição não evidenciou o nível pretendido. Assim, os conteúdos a incidir em cada microciclo eram planeados semanalmente.

Como premissa indispensável dessa forma de jogar que foi sendo construída desde o primeiro dia, a tomada de decisão foi das componentes mais fomentadas ao longo de toda a época, através dos tais espaços de reflexão *pré-treino*, uma vez que ao se analisarem e se suporem ou hipotetizarem diferentes cenários (“problemas”) e se questionarem e explicarem, segundo os tais princípios, diferentes possibilidades de ação (“soluções”), o jovem jogador e a equipa acabam por criar um mapa de referências, que estando em consonância com a prática e o treino, os ajuda a decidir mais rapidamente e de forma mais ajustada às circunstâncias do jogo. Não apenas neste espaço, mas também no decorrer do próprio espaço de *treino*, através da conceção dos exercícios, mas também de paragens curtas, objetivas e bastante oportunas – fator diferenciador (!), a equipa técnica conseguiu, seja por intermédio de conceitos, ou aliando também a eles a demonstração, fazer perceber aos jogadores qual a “solução” mais adequada tendo em conta a configuração que o jogo tinha naquele momento.

Não menos importante, tendo em conta a necessidade de se prevenir lesões e conseguir com isso que os jovens jogadores tenham um processo contínuo de estimulação em treino e em competição, tendo em conta que os estímulos de força são garantidos nas sessões de ginásio, o planeamento e a conceção dos exercícios, no que ao fator físico diz respeito, incidiu sobretudo no regime de resistência, através de situações aproximadas ao jogo formal (“jogos reduzidos”, “jogos condicionados” e “formas jogadas”), cujos objetivos se prendiam com o desenvolvimento e a fomentação da compreensão do jogo e da tomada de decisão, componentes vistas como essenciais neste escalão. Ainda no que concerne à dimensão física, ou fisiológica, esta foi sempre considerada ao longo de cada uma das sessões dos microciclos, ajustando-se sobretudo as variáveis volume e densidade, nomeadamente através da manipulação dos tempos de recuperação em função dos períodos de esforço que o exercício solicitava, cruzando posteriormente essa informação com os dados recolhidos antes e após a sessão – PSE-sessão e questionário *Hooper*, a descrever mais à frente.

3.5.3. O MICROCICLO-PADRÃO

Entrando no período competitivo, no qual os jovens iniciam o período escolar e os jogos oficiais são realizados por regra sempre no mesmo dia da semana – Domingo, a equipa técnica acaba invariavelmente por criar uma rotina de treino semanal cuja premissa passa por servir as necessidades dos jogadores e da equipa, tendo por base os interesses do clube.

O microciclo-padrão assumiu a configuração apresentada na Figura 14, tendo sofrido excecionalmente algumas alterações em virtude de acontecimentos, também eles, excecionais.

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
FOLGA	FORÇA TOTAL Gin: G1 16:00 FORÇA TOTAL Gin: G2 17:00 REUNIÃO 17:00 TREINO 18:30	PREVENÇÃO Gin: G1 16:00 PREVENÇÃO Gin: G2 17:00 REUNIÃO 17:00 AUDITÓRIO JogoAnt 17:30 TREINO/JOGO-TREINO* 18:00 RESISTÊNCIA	FORÇA TOTAL Gin: G1 16:00 FORÇA TOTAL Gin: G2 17:00 REUNIÃO 17:00 TREINO (VAC) 18:30	PREVENÇÃO Gin: G1 16:00 PREVENÇÃO Gin: G2 17:00 REUNIÃO 17:00 AUDITÓRIO Adversár* 17:30 TREINO (VAC) 18:00 RESISTÊNCIA	FOLGA	JOGO FASE - JORNADA ADVERSÁRIO (C / F) 11:00

Figura 14 – Microciclo-Padrão.

Ao longo da época a equipa iniciou o microciclo com uma folga à 2ª feira, dia após a competição, treinou de 3ª feira a 6ª feira, folgando ao Sábado para competir novamente ao Domingo de manhã. Tendo em consideração os horários escolares, a dinâmica de treinos diária teve o seu início às 16:00, com o primeiro grupo (G1) a realizar a sessão de ginásio – força ou prevenção de lesões – seguindo-se o segundo grupo (G2) às 17:00. Enquanto o G2 estava no ginásio a equipa técnica reunia-se para preparar a sessão de treino, que tinha início às 18:00 ou às 18:30.

Uma vez por semana, por regra à 4ª feira às 17:30, a equipa reunia-se no auditório para uma análise qualitativa do jogo anterior. Em semanas que se justificasse, esta dinâmica repetia-se por norma à 6ª feira no mesmo horário, com o propósito de analisar de forma breve os processos de jogo do adversário a defrontar no momento de competição seguinte.

À 4ª feira e 6ª feira, por se tratarem de dias em que a carga física era menor, resultante das sessões de prevenção de lesões e não de força, no final da sessão de campo tinham lugar as sessões complementares de resistência, enquanto na parte inicial das sessões de treino de 5ª feira e 6ª feira eram realizadas sessões complementares de VAC (velocidade-agilidade-coordenação).

3.5.4. AS SESSÕES DE GINÁSIO – FORÇA E PREVENÇÃO DE LESÕES

Realizadas todos os dias antes das sessões de treino de campo, as sessões de ginásio foram uma prática habitual ao longo da época, salvo em casos excecionais em que os planos estipulados sofreram algumas mudanças em função de alterações dos momentos de competição, de jogadores que reintegraram os treinos com a equipa provenientes de momentos de seleção ou outras ocorrências.

Embora estas quatro sessões de ginásio respeitassem estímulos de força, a nomenclatura utilizada visou diferenciar a tipologia do trabalho realizado. Enquanto as sessões de força atuavam na estrutura

músculo-esquelética através de contrações predominantemente concêntricas, com carga adicional e respeitando ao longo da época os regimes de força resistente (adaptação), hipertrofia e, posteriormente, de taxa de produção de força (TPF), as sessões de prevenção de lesões eram caracterizadas pela inclusão de exercícios sem carga adicional, de contrações predominantemente isométricas ou excêntricas, e de propriocepção com diferentes constrangimentos visuais e cinestésicos. Assim, uma vez definidas como necessárias 2 sessões de força total (FT) por semana, que integravam simultaneamente exercícios de força superior (FS) e de força inferior (FI), estas realizaram-se à 3ª feira e 5ª feira, uma vez que eram os dias da semana em que, cumprindo com a necessidade mencionada, mais se distanciavam uma da outra e dos momentos de competição.

Por seu turno, e em função da periodização das sessões de força, as sessões de prevenção foram realizadas à 4ª feira e 6ª feira no mesmo horário das anteriores.

3.5.5. O QUESTIONÁRIO HOOPER E A PSE-SESSÃO

A recolha de dados para o controlo do treino, provenientes do questionário *Hooper* e da PSE-sessão, foi uma constante no decurso da época.

Trata-se o primeiro de um questionário subjetivo de bem-estar, utilizado por Hooper et al. (1995), que compreende 4 questões – “dor muscular”, “fadiga”, “qualidade do sono” e “stress”, percecionadas pelos atletas segundo uma escala de Lickert (1 a 7) em que quanto mais elevado o valor, pior a situação. Uma vez que a primeira sessão de treino se realizava a partir das 16:00 e que a resposta à questão “stress” não se afigurava importante, foram apenas utilizadas as questões “dor muscular” e “fadiga”.

Por sua vez, a PSE-sessão, instrumento proposto por Foster (1998) que, mediante a atribuição de um valor numa escala de 0 a 10 (Cr.10), aos quais corresponde uma descrição (0 - Repouso; 1 - Muito Fácil; 2 - Fácil; 3 - Moderado; 4 - Algo Difícil; 5 - Difícil; 6 e 7 – Muito Difícil; 8, 9 e 10 - Máximo), era recolhida diariamente após a sessão de treino de equipa com o objetivo de aferir a intensidade global da sessão percecionada por cada jogador.

Podendo através deste último obter-se dados, tais como a Carga de Treino da Sessão, a Carga de Treino Semanal, a Monotonia ou o Índice de Solicitação, os dados destes dois instrumentos eram reportados diariamente à equipa técnica com o objetivo de se ajustar pontual e justificadamente a solicitação em treino de determinados jogadores, nomeadamente através da participação ou não em determinados exercícios e de uma gestão do volume.

3.5.6. AS SESSÕES COMPLEMENTARES: VAC E RESISTÊNCIA

Tendo como um dos seus objetivos “desenvolver jogadores preparados para a elevada exigência do futebol profissional”, à equipa técnica cabe a tarefa de avaliar cada um dos seus jogadores, olhando às necessidades individuais sob as diferentes dimensões do seu rendimento. Por este motivo, dizendo respeito à dimensão física, mas sendo inegável o grau de influência sobre as demais, definiu-se que passariam a realizar-se sessões complementares de VAC e de resistência durante o microciclo.

O primeiro programa, de VAC, desenhado para toda a equipa, abrangeu dois tipos de trabalho diferenciados que se desenvolveram em dias distintos. Um primeiro, realizada à 5ª feira, com uma maior ênfase na coordenação e na técnica de corrida, entenda-se consciência corporal, superfícies de contacto com o solo e amplitude de passada, e uma segunda, que antecedeu as sessões de 6ª feira, cujos objetivos se relacionavam predominantemente com a agilidade e a velocidade, sobretudo o tempo de reação e a aceleração.

Por sua vez, o programa de resistência teve um cariz mais individual. Integraram esse programa jogadores de elevado potencial cuja resistência era uma característica prioritária a desenvolver e jogadores cujo seu volume de utilização em competição era reduzido. Seleccionados, os 7 jogadores que se encaixavam numa das duas vertentes, realizou-se no final das sessões de 4ª feira e 6ª feira, e pontualmente em dias de jogo, no caso de terem pouca ou nenhuma utilização, um trabalho de corrida intermitente com uma duração máxima de 20 minutos em que a intensidade dos períodos de esforço era controlada pelo tempo por percurso – velocidade.

3.5.7. A GESTÃO EM PERÍODOS DE SELEÇÃO NACIONAL

Como elucida a Figura 13, foram nove os períodos destinados a estágios ou torneios da Seleção Nacional de Sub-17. Por ser uma geração em que eram convocados muitos jogadores para essas concentrações, o número de jogadores para treinar no clube era reduzido de forma significativa, pelo que as condições de treino, nomeadamente a estrutura dos exercícios, era forçosamente alterada.

Nestas ocasiões, que tiveram a duração de entre 3 a aproximadamente 20 dias, mais do que olhar e incidir sobre as necessidades coletivas, a preocupação prendeu-se com o desenvolvimento e aperfeiçoamento de ações e comportamentos individuais, seguindo sempre uma lógica de especificidade da posição de acordo com o modelo.

Uma vez que em alguns desses períodos o campeonato sofreu interrupções, para que os jogadores que permaneciam no clube mantivessem o ritmo competitivo realizou-se pelo menos uma vez por semana, na última sessão de treino do microciclo ou na manhã de Sábado, um jogo particular em que,

pelo reduzido número de jogadores que a equipa tinha nesses momentos, foi assegurado a todos eles um volume de utilização elevado.

Mantida esta dinâmica durante os períodos de estágios ou torneios, as maiores diferenças no processo de treino manifestaram-se aquando o regresso dos jogadores ao clube após concentrações de maior duração. Nessas ocasiões, nomeadamente após o regresso do *UEFA Euro U17*, para o qual, depois de realizadas 3 jornadas da Fase Final do Campeonato, os jogadores tiveram duas semanas de preparação e uma de competição, tendo sido sujeitos a uma carga física e sobretudo emocional assinaláveis, a decisão passou por direcionar o processo única e exclusivamente para a equipa e para a sua forma de jogar, procurando falar o menos possível, ainda menos sobre os adversários, e aproveitando o espaço de treino para transmitir mensagens e recapitular sob jogos reduzidos, condicionados e formas jogadas (ver “Exercícios de treino”) os conteúdos do modelo de jogo.

3.5.8. A SESSÃO DE TREINO DE 4ª FEIRA

Ao longo da presente época, por se tratar de umas das sessões que mais se distanciavam do jogo anterior e do jogo seguinte, realizando-se num dia em que a sessão de ginásio tinha efeitos de carga mais reduzidos, a sessão de treino de 4ª feira foi aquela cuja estrutura e configuração mais variou. Em diferentes momentos da época esta sessão foi a escolhida para induzir um estímulo físico diferente e/ou mais elevado quando comparada com as demais.

Numa primeira fase, sensivelmente até meio de setembro, as sessões deste dia da semana assumiam um carácter semelhante às restantes, tendo a criação de uma organização coletiva e a compreensão do jogo e do modelo como pressupostos a assegurar.

Já numa segunda fase, altura em que os horários escolares e consequentemente a dinâmica de treino semanal estava definida e os índices físicos dos jogadores estabilizados, as sessões de 4ª feira começaram a ter lugar, em semanas desfasadas, num campo sintético de futebol de 5, em que o principal objetivo era garantir um estímulo mais aproximado ao regime de força, marcado por mais acelerações, desacelerações, mudanças de direção e *sprints* curtos, capacitando os jogadores para jogar a ritmos mais elevados. Uma vez que estes são obrigados a decidir e a executar de forma mais rápida, não apenas a dimensão física, como também as dimensões tática e técnica eram consideradas. Numa terceira etapa, que precedeu o fim da 2ª fase e que teve o seu início aproximadamente a meio de Janeiro, a sessão de 4ª feira passou a alternar entre treinos normais, treinos no campo de futebol de 5 e jogos particulares contra adversários Juniores A de Campeonato Nacional ou contra adversários Seniores de campeonatos distritais, garantindo desse modo um estímulo competitivo acima daquele

com que a equipa habitualmente se deparava, trazendo com isso, em jeito de exemplo, um maior volume de jogo em momento de Organização Defensiva.

3.5.9. OS EXERCÍCIOS DE TREINO

Sendo o principal meio de treino, o planeamento e a operacionalização dos exercícios de treino assentavam, tal como reforçado em diversos pontos deste relatório, no modelo de jogo da equipa. Assim, para exercícios em consonância com o modelo, nada melhor do que retirar do próprio modelo os comportamentos e as dinâmicas nele preconizados para cada momento ou fase do jogo.

Definidos os momentos, as fases e mais concretamente os conteúdos a desenvolver, bem como as variáveis espaço e número, intimamente relacionada com a escala de organização a incidir – coletiva, intersetorial, setorial, grupal ou individual – juntamente com a presença integral ou parcial da oposição, o desafio passou, fundamentalmente, pela manipulação dos constrangimentos da tarefa. Dessa forma, restringindo ou acrescentando possibilidades de ação a determinados jogadores em função das variáveis acima enunciadas, os comportamentos pretendidos eram provocados e manifestavam-se em conformidade com as circunstâncias que o exercício assim convidava.

Deste modo, a representatividade dos exercícios foi um dos critérios mais tidos em consideração, nomeadamente pelas referências visuais, pelo sentido ou direção do jogo, pela presença de estrutura e/ou pelas relações numéricas e posicionais dos elementos. Contudo, foi também um pressuposto que essa representatividade não afetasse os seus objetivos e reais propósitos.

Apresentamos em seguida alguns exercícios que foram realizados ao longo da época e que se enquadram na taxonomia utilizada pela equipa técnica (Figuras 15 a 21):

Exercício de Passe: podendo ser contextualizado tática e tecnicamente, incidindo sobre um determinado momento ou fase do jogo ofensivas, este tipo de exercício, que pode ter ou não direccionalidade, obedece a uma padronização das sequências de ação a realizar e tem o passe como ação técnica predominante (Figura 15).

EXERCÍCIO DE PASSE		15'
EXERCÍCIO DE PASSE EM CONTEXTO TÁTICO-TÉCNICO: FASE DE CONSTRUÇÃO		
	ESPAÇO: Meio campo (2 espaços)	
	FORMA: GR + 6 x 0	
	OBJETIVOS: Aperfeiçoamento do passe e da recepção em contexto de estrutura e mobilidade; Trabalhar o passe vertical, os apoios frontais, as dinâmicas dentro-fora e as combinações diretas e indiretas	
	DESCRIÇÃO: Posicionadas em estrutura nos dois corredores laterais, duas equipas realizam alternadamente sequências de passe previamente definidas e iniciadas pelo GR, respeitando os princípios inerentes à Fase de Construção até chegar à linha de meio campo, recuperando ativamente enquanto faz a outra equipa.	
	SOLICITAÇÃO: 3 x 4'	

Figura 15 – Exercício de Passe.

Exercício de Finalização: podendo ser contextualizado tática e tecnicamente, incidindo sobre um determinado momento ou fase do jogo ofensivas, este tipo de exercício obedece a uma padronização das sequências de ação a realizar e, podendo incluir outras ações técnicas como por exemplo o passe, caracteriza-se por terminar com uma situação de finalização (Figura 16).

EXERCÍCIO DE FINALIZAÇÃO		25'
EXERCÍCIO DE FINALIZAÇÃO EM CONTEXTO TÁTICO-TÉCNICO		
	ESPAÇO: Meio campo	
	FORMA: 6 x GR	
	OBJETIVOS: Aperfeiçoamento do passe e recepção; Trabalhar o passe vertical, o apoio frontal, o cruzamento, o cabeceamento e o remate na passada / volley	
	DESCRIÇÃO: Duas equipas, posicionadas em estrutura (DC + DL contrário + MC + MC) contrário + ALA contrário + PL), realizam sequências de ações previamente definidas, trabalhando o passe vertical, apoios frontais, envolvimento do DL até chegar a uma situação de finalização após cruzamento contra o GR. Todos os jogadores passam por todas as posições.	
SOLICITAÇÃO:	2 x 10'	

Figura 16 – Exercício de Finalização.

Exercício de Organização: sendo necessariamente contextualizado tática e tecnicamente, incidindo sobre um determinado momento de organização ofensiva ou defensiva, este tipo de exercício caracteriza-se por conferir abertura aos jogadores em relação aos seus posicionamentos, deslocamentos, decisões e execuções, podendo ainda incluir uma situação de finalização (Figura 17).


EXERCÍCIO DE ORGANIZAÇÃO		25'
EXERCÍCIO DE ORGANIZAÇÃO OFENSIVA INTERSETORIAL COM FINALIZAÇÃO		
	ESPAÇO: Meio campo	
	FORMA: 8 x 0 4 x 3 ou 3 x 2	
	OBJETIVOS: Aperfeiçoar o passe, a recepção, o cruzamento e a finalização na passada ou após cruzamento; Trabalhar envolvimento por CL e CC, equilíbrios defensivos	
	DESCRIÇÃO: Enquanto uma equipa está em espera, a outra circula a bola passando por todos os elementos e respeitando os princípios e comportamentos inerentes ao modelo de jogo, podendo atacar (A) numa situação de 3 x 2 no CL (DL + MCI + ALA x 2) até chegar a situação de cruzamento, finalizando PL, MCI contrário e ALA contrário ou (B) numa situação de 4 x 3 no CC (MC + MCIs + PL x 2) com o objetivo de finalizar sem sair desse espaço.	
SOLICITAÇÃO:	20'	

Figura 17 – Exercício de Organização.

Exercício de Manutenção de Posse de Bola (MPB): podendo ser contextualizado tática e tecnicamente e podendo ter ou não direcionalidade, este tipo de exercício é caracterizado numa primeira instância por ter, entre outros, o objetivo de que uma equipa consiga manter a posse de bola (Figura 18).


EXERCÍCIO DE MANUTENÇÃO DE POSSE DE BOLA (MPB)		15'
MPB: JOGO DE POSIÇÃO COM TRANSIÇÕES		
	ESPAÇO: 12 x 10 2 ESPAÇOS	
	FORMA: 4 + (3) x 4	
	OBJETIVOS: Aperfeiçoar o passe, a recepção e a orientação corporal; Desenvolver o jogo a 1 toque e a 2 toques; Trabalhar atrair e circular, dentro-fora, curto-longo; Reação à perda e Saída de Pressão.	
	DESCRIÇÃO: Posicionados conforme a figura, uma equipa de 4 jogadores procura manter a posse de bola com a ajuda de 3 neutros (2 posicionados nos topos e 1 por dentro) contra a oposição de outra equipa de 4 que sem sair do espaço, podendo apenas intersear o passe ou roubar se o adversário estiver dentro, procuram recuperar a bola, saindo de pressão e abrindo rapidamente o campo, enquanto os que perderam reagem rapidamente à perda com o objetivo de recuperar novamente a posse.	
SOLICITAÇÃO:	3 x 4'	

Figura 18 – Exercício de Manutenção de Posse de Bola (MPB).

Jogo Reduzido (JER): exercício semelhante ao jogo formal, mas que, podendo incidir determinados temas (momentos ou fases do jogo) e ter alguns constrangimentos de tarefa (condicionado), se caracteriza por uma redução significativa do espaço (Figura 19).



Figura 19 – Jogo Reduzido (JER).

Jogo Condicionado (JC): exercício semelhante ao jogo formal, que, podendo ter determinados temas (momentos ou fases do jogo) nos quais incidir e inclusivamente ter dimensões ligeiramente mais reduzidas, pelos seus constrangimentos de tarefa, condiciona de forma significativa os comportamentos e as ações dos jogadores (Figura 20).



Figura 20 – Jogo Condicionado (JC).

Forma Jogada: exercício no qual, iniciando-se ou terminando-se com uma situação pretendida, provocada pelos constrangimentos induzidos, se assegura um momento de jogo formal sem qualquer condicionante (Figura 21).

FORMA JOGADA		25'
FORMA JOGADA: REAÇÃO À PERDA 10 X 6		
	ESPAÇO: Campo inteiro	
	FORMA: GR + 10 X 10 + GR 10 x 6	
	OBJETIVOS: Aperfeiçoar as ações técnicas de base; Trabalhar princípios e comportamentos ofensivos e defensivos; Trabalhar a reação à perda.	
	DESCRIÇÃO: Decorrendo uma situação formal de jogo em campo inteiro, a qualquer momento, lançada uma bola pelo TR para um dos quadrantes defensivos de uma das equipes, a equipe adversária (que "perdeu" a posse) deve reagir rapidamente à perda numa situação de 10 x 6 (DL, DC, MC, MCI, ALA, PL) com o objetivo de evitar 6 passes por parte do adversário. Se os 10 não recuperarem prossegue o jogo, contabilizando 1 ponto para a equipe que realizou os 6 passes. Por sua vez, se os 10 recuperarem a posse transitam ofensivamente de forma rápida, a 1 toque, apenas contra a oposição de DC e DL contrários + GR, contabilizando 1 ponto se fizer gol.	
SOLICITAÇÃO:	20'	
	2 x 4 repetições	

Figura 21 – Forma Jogada.

4. INVESTIGAÇÃO NO FUTEBOL – CONTROLO TÁTICO DO TREINO: O CONHECIMENTO DECLARATIVO DO MODELO DE JOGO

4.1. RESUMO

O presente estudo caso teve como objetivo avaliar o conhecimento declarativo que os jogadores possuem acerca do modelo de jogo da sua equipa. Foi elaborado um instrumento em PowerPoint com 10 situações de vídeo, que compreendeu um total de 59 conteúdos repartidos por 11 categorias, referentes aos momentos e fases do jogo. O instrumento foi aplicado individualmente a 23 atletas de uma equipa de elite do Campeonato Nacional de Juniores B (Sub-17). Recolhidos os dados por meio de gravações em formato de vídeo e áudio, estes foram registados e posteriormente tratados em *Microsoft Excel 2016 for Windows* e *IBM SPSS Statistics 24*. Assim, considerando a totalidade de conteúdos do modelo, dos diferentes momentos do jogo ou de determinadas categorias predominantes, a partir dos *scores* individuais foram obtidos *scores* por posição e por setor. Os resultados demonstraram que não existem diferenças estatisticamente significativas entre os setores e as posições no que diz respeito ao conhecimento do modelo de jogo ($p > 0,05$). Em relação aos momentos do jogo e às categorias predominantes, embora sem significância estatística, os *scores* evidenciam algumas dissimilaridades em função do setor e da posição, respetivamente.

4.2. INTRODUÇÃO

Observando e refletindo se conhece um processo. Uma vez que o processo de treino não é exceção, assume particular importância aferir em que ponto este se encontra, nomeadamente se os objetivos propostos foram ou estão a ser atingidos.

Procurando o processo de treino que os jogadores assimilem, desenvolvam e consolidem determinados conteúdos, é importante, sobretudo no processo de formação, que se promovam avaliações periódicas referentes aos diferentes domínios do seu desempenho desportivo, conhecendo melhor o seu estado de desenvolvimento, procurando com isso reduzir as situações de fracasso (Costa, 2010). Segundo Vaeyens et al. (2005), este tipo de avaliações facultam informações a respeito da necessidade de alterar os planeamentos e as estruturas de treino com o objetivo de adequar as exigências e as dificuldades às características dos jovens, da mesma forma que permite fazer ajustamentos de âmbito pedagógico (Marques, 2006).

O conhecimento do jogo constitui em si um domínio que importa avaliar. Ainda que alguns autores reclamem que o conhecimento tático é traduzido pelo conhecimento em ação (Gréhaigne & Godbout,

1995), a literatura defende que existe de facto uma relação recíproca entre as suas componentes declarativa e processual (Anderson, 1982). Vários são os estudos que se propuseram avaliar o conhecimento declarativo em futebol, consubstanciando-se na apresentação de slides com situações pré-definidas e na utilização de questionários e entrevistas (Costa et al., 2002; Costa, 2010). Contudo, segundo McGarry et al. (2002, cit. por Costa, 2010), as limitações destes métodos e instrumentos manifestam-se pela ausência de critérios e de modelos teóricos de enquadramento e interpretação dos dados recolhidos, o que coloca o investigador, professor ou treinador diante de uma elevada quantidade de números com fraco poder representativo e interpretativo face à natureza complexa e dinâmica dos eventos do jogo.

Vaeyens et al. (2010) consideram ainda que os testes de conhecimento tático declarativo não são representativos da capacidade de avaliação e da tomada de decisão do praticante em função de uma situação real de jogo. Ainda assim, tendo em consideração que esse conhecimento é visto como a capacidade que o atleta tem em saber “o que fazer” em determinadas situações de jogo (Giacomini et al., 2011) e que essas tarefas a desempenhar devem, por sua vez, estar concretizadas no modelo de jogo da equipa, assume particular importância aferir o conhecimento que os seus elementos integrantes possuem acerca desse modelo.

Tendo por base o pressuposto de que se não se estiver devidamente treinado para identificar uma coisa pode-se até olhar para ela e não a ver (Guerreiro, 1999), a metodologia apresentada não pretende avaliar a tomada de decisão dos jogadores, mas sim o conhecimento declarativo que estes possuem acerca do modelo de jogo preconizado, nomeadamente perceber se, mediante a visualização individual de um conjunto de situações de vídeo, são capazes de identificar os conteúdos que o compõem, possibilitando comparações entre setores e posições.

4.3. METODOLOGIA

4.3.1. AMOSTRA

A amostra deste estudo foi constituída por 23 jogadores de futebol do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 15 e os 17 anos, que compunham uma equipa de elite do contexto de futebol de formação a disputar o Campeonato Nacional de Juniores B (Sub-17), tutelado pela Federação Portuguesa de Futebol, cujo sistema tático predominante era o 1-4-3-3.

4.3.2. INSTRUMENTO

A elaboração do instrumento de avaliação foi composta por três etapas:

1ª ETAPA – DECOMPOSIÇÃO DO MODELO DE JOGO E DEFINIÇÃO DE CATEGORIAS

Na primeira etapa, partindo dos momentos e das fases do jogo, o modelo de jogo foi decomposto em conteúdos, respeitantes a diferentes níveis de organização, que compreendiam princípios, dinâmicas e comportamentos. Em função dos momentos – Organização Ofensiva (ORG OF), Organização Defensiva (ORG DEF), Transição Ofensiva (TRANS OF) e Transição Defensiva (TRANS DEF) – e das fases, bem como das zonas do terreno de jogo, estes conteúdos foram agrupados em 11 categorias:

- Construção Baixa (ConstB), na reposição de bola do Guarda-Redes, contra uma pressão alta por parte do adversário;
- Construção Alta (ConstA), quando contra um bloco médio e, por isso, numa zona mais próxima do meio campo;
- Criação Corredor Lateral (CrCL), quando num dos corredores laterais do meio campo ofensivo;
- Criação Corredor Central (CrCC), quando no corredor central do meio campo ofensivo;
- Zonas Finalização (ZF), em situação de cruzamento ofensivo;
- Equilíbrios (EQ), ainda em processo ofensivo, na iminência da perda da posse de bola;
- Transição Defensiva (TrDef), após a perda da posse de bola;
- Pressão (Press), na reposição de bola por parte do Guarda-Redes adversário, próximo da sua área;
- Linha Defensiva (LinhaDef), em momento de organização ou transição defensivas;
- Cruzamento Defensivo (CruzDef), referente ao posicionamento na área;
- Transição Ofensiva (TrOf), após a recuperação da posse de bola.

Pela ênfase colocada em algumas categorias definiram-se seis categorias predominantes: ConstB, CrCL, CrCC, TrDef, Press e LinhaDef.

2ª ETAPA – OBSERVAÇÃO DE JOGOS PARA SELEÇÃO DE SITUAÇÕES

Numa segunda etapa foi observado um conjunto de jogos da própria equipa, em formato de vídeo, com o objetivo de selecionar possíveis situações a incluir no instrumento de avaliação.

Para uniformizar a sua qualidade e, com isso, facilitar a observação por parte dos jogadores, apenas se consideraram jogos da 2ª Fase – Zona Sul, disputados no campo número 1 do complexo desportivo da equipa.

3ª ETAPA – TRIAGEM DE SITUAÇÕES E CONTEÚDOS FINAIS

Na terceira e última etapa da elaboração do instrumento, dada a quantidade de conteúdos que o modelo compreendia, foi estipulado o número de situações de vídeo a incluir e feita uma triagem em que se procurou garantir que nestas estava compreendido o maior número de conteúdos. Assim, o instrumento foi composto por um total de 10 situações de vídeo nas quais foram abrangidos 59 conteúdos.

Nas Figuras 22 e 23 são apresentados, respetivamente, o terreno de jogo e as zonas do campo que correspondem predominantemente a cada umas das categorias e uma sistematização das etapas para elaboração do instrumento de avaliação.

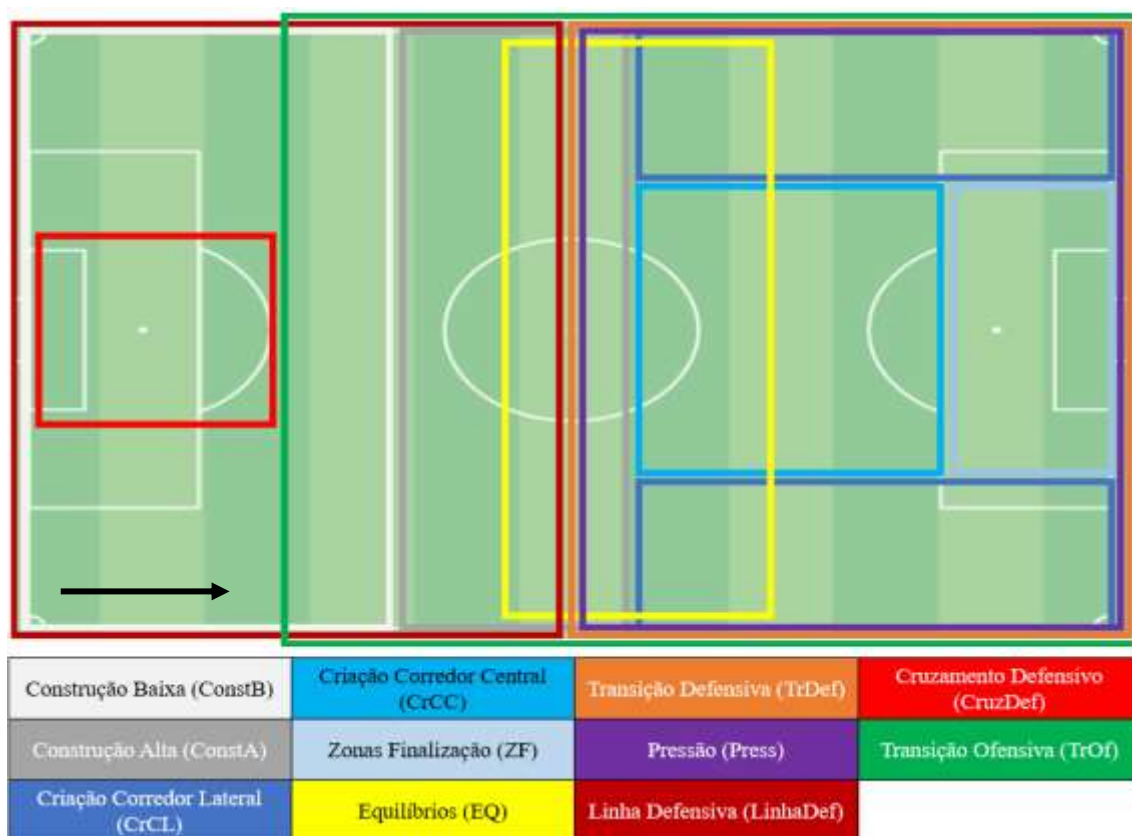


Figura 22 – O terreno de jogo e as zonas do campo correspondentes a cada categoria

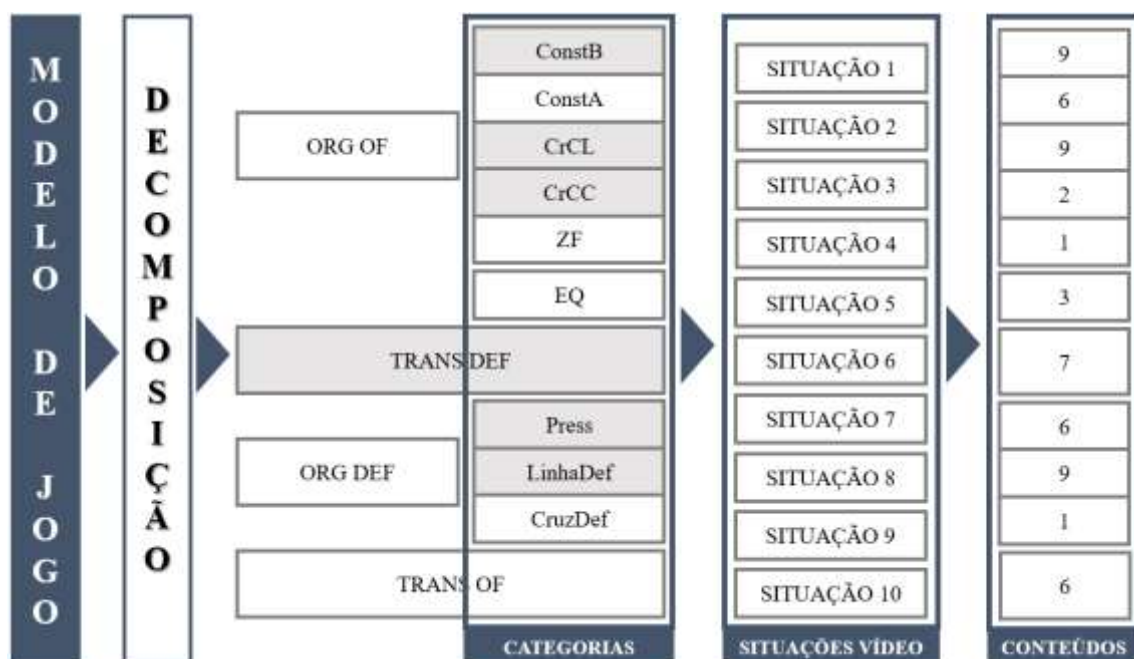


Figura 23 – Sistematização das etapas para a elaboração do instrumento de avaliação.

4.3.3. PROCEDIMENTOS

O instrumento acima descrito foi aplicado durante o período de interrupção entre a 2ª Fase e a Fase Final do campeonato, altura coincidente com a pausa letiva que correspondeu à transição entre o segundo e o terceiro períodos escolares.

A sua aplicação, que decorreu sob o formato semelhante ao de uma entrevista, obedeceu aos seguintes pressupostos:

- As mesmas situações de vídeo foram visualizadas individualmente junto de cada um dos jogadores num espaço fechado e calmo, através de um computador portátil;
- Antes de serem visualizadas essas situações foi feita uma introdução prévia, mediante a qual o jogador foi elucidado acerca do objetivo do estudo e dos procedimentos sob os quais este decorreria;
- Após a introdução, e antes da visualização da primeira situação, foi visualizada uma situação de teste com o objetivo de familiarizar o jogador acerca desse procedimento;

- Cada situação compreendeu um limite temporal para o jogador observar e identificar os conteúdos. Por cada conteúdo foram atribuídos 20 segundos, o que significa que para uma situação que compreendia 4 conteúdos o jogador tinha no máximo 1 minuto e 20 segundos para identificar os conteúdos observados;
- Em cada umas situações visualizadas, os jogadores tinham informação do número de conteúdos positivos e negativos a identificar, do tempo disponível para resposta e do momento e/ou fases do jogo presentes;
- Todas as situações foram visualizadas uma primeira vez do início ao fim sem interrupções, sendo que a cronometragem teve início apenas na segunda visualização;
- Durante o tempo de visualização de cada situação de vídeo o jogador controlou o cursor, pelo que nesse intervalo de tempo este podia parar, repetir, avançar ou retroceder a imagem;
- Durante a visualização das situações, foi solicitado ao jogador que identificasse ou descrevesse o maior número de conteúdos positivos e/ou negativos que observasse;
- Em momento algum as respostas corretas e erradas foram transmitidas ao jogador;
- Todos os momentos foram gravados em formato de vídeo e áudio com o consentimento dos jogadores.

Para uma melhor compreensão do modo como o instrumento foi aplicado, a Figura 24 retrata, em jeito de exemplo, a configuração visual de uma das situações de vídeo visualizadas pelos jogadores.



Figura 24 - Exemplo de uma situação de vídeo visualizada pelos jogadores.

4.3.4. TRATAMENTO E ANÁLISE DE DADOS

Recorrendo às gravações, os dados provenientes dos momentos de aplicação do instrumento foram registados numa grelha (Figura 25) em *Microsoft Excel 2016 for Windows*, respeitando o seguinte sistema de pontuação:

- 1 PONTO, no caso de o jogador conseguir identificar de forma clara o conteúdo;
- 0,5 PONTOS, no caso de o jogador não conseguir identificar de forma clara o conteúdo ou o fizer de forma incompleta.

The diagram shows a grid with columns for content categories (DC, DL, MC, MCI, ALA, PL) and rows for different situations (SITUAÇÃO 8, 9, 10). Arrows point to specific cells with labels: 'Células para os conteúdos' points to the content category headers; 'Células para as categorias às quais o conteúdos correspondem' points to the category headers; 'Célula referente ao Jogador' points to a cell in the 'DL' column; 'Célula referente à Posição do Jogador' points to a cell in the 'MCI' column; 'Células para as pontuações correspondentes ao conteúdo dessa linha' points to a row of cells in the 'ALA' column.

CONTÊÚDOS	CATEGORIAS	DC	DL	MC	MCI	ALA	PL
SITUAÇÃO 8							
SITUAÇÃO 9							
SITUAÇÃO 10							
SCORE INDIVIDUAL:		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SCORE (VALOR MÉDIO) POR POSIÇÃO:		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SCORE (VALOR MÉDIO) POR SETOR:		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Figura 25 - Grelha para registo dos dados obtidos aquando a aplicação do instrumento.

Através dos cálculos realizados no mesmo *software*, foram obtidos *scores* individuais que traduzem um maior ou menor conhecimento declarativo acerca dos conteúdos presentes nas diversas situações de vídeo e, conseqüentemente, do modelo de jogo da equipa. Assim, o registo permitiu agrupar os dados individuais consoante o setor (DEF – defensivo, MED – médio e AVA – avançado) e a posição (DL – defesa lateral, DC – defesa central, MC – médio centro, MCI – médio centro interior, ALA – ala ou extremo e PL – ponta de lança) dos jogadores, possibilitando identificar quais aqueles que evidenciaram um maior conhecimento acerca do modelo de jogo na sua globalidade, dos quatro momentos do jogo e acerca de determinadas categorias consideradas predominantes. A seleção destas categorias baseou-se na ênfase colocada ao longo do processo de treino, marcada por um maior volume de treino e de *feedback* relacionado, e pela maior influência que estas tinham sobre a dinâmica coletiva da equipa.

Para determinar se existem diferenças estatisticamente significativas entre os *scores* do modelo de jogo em função do setor e da posição dos jogadores, recorrendo ao *software IBM SPSS Statistics 24*, foram realizados dois testes de *Kruskal-Wallis* para amostras independentes. Em relação às possíveis diferenças entre os *scores* dos momentos do jogo e das categorias predominantes optou-se por não realizar qualquer teste estatístico para avaliar a sua significância, uma vez que a dimensão da amostra era substancialmente reduzida. Nesses casos os dados foram tratados em *Microsoft Excel 2016 for Windows*.

4.3.5. CONCORDÂNCIA

O instrumento aplicado foi sujeito à apreciação de 4 peritos, todos eles treinadores com mais de 10 anos de prática, critério também utilizado por Nash & Sproule (2009) e Cooper & Allen (2018).

Decorrente das suas sugestões, procedeu-se a algumas alterações no que respeita à sua aplicação, nomeadamente a visualização prévia de uma situação de teste e a indicação do número de conteúdos presentes e o tempo disponível para resposta.

4.4. DISCUSSÃO DE RESULTADOS

Os resultados obtidos indicam que não existem diferenças estatisticamente significativas entre os *scores* do modelo de jogo em função do setor ($X^2(2) = 3,522$; $p = 0,172$; $n = 23$) e da posição ($X^2(5) = 5,398$; $p = 0,369$; $n = 23$) dos jogadores.

Acredita-se que estes resultados estejam fortemente relacionados com a metodologia aplicada pela equipa técnica, nomeadamente com o planeamento e a operacionalização dos exercícios, com a pertinência e assertividade das intervenções promovidas em contexto de treino – dimensões instrução, demonstração e *feedback* – e com os momentos de preparação para o treino – visualização coletiva de imagens para introdução de conteúdos e para análise qualitativa do rendimento da própria equipa, que, mesmo mais direcionados para um setor ou uma posição, foram geralmente apresentados para todos. Assim, admite-se que através deste tipo de preocupações e intervenções, independentemente de, por norma, os jogadores treinarem e jogarem em determinadas posições, às quais estão inerentes um conjunto de tarefas de acordo com a sua especificidade, estes têm a capacidade de desempenhar de forma eficiente outras tarefas que lhes sejam incumbidas, facilitando um possível processo de adaptação a outra posição.

Não obstante, depois de tratados e analisados os dados, embora sem significância estatística, foi interessante verificar que os valores médios dos *scores* obtidos pelos jogadores do mesmo setor e posição apresentam algumas dissemelhanças.

A Figura 26 mostra um gráfico com os valores médios dos *scores* obtidos pelos jogadores dos diferentes setores em relação à globalidade do modelo de jogo.

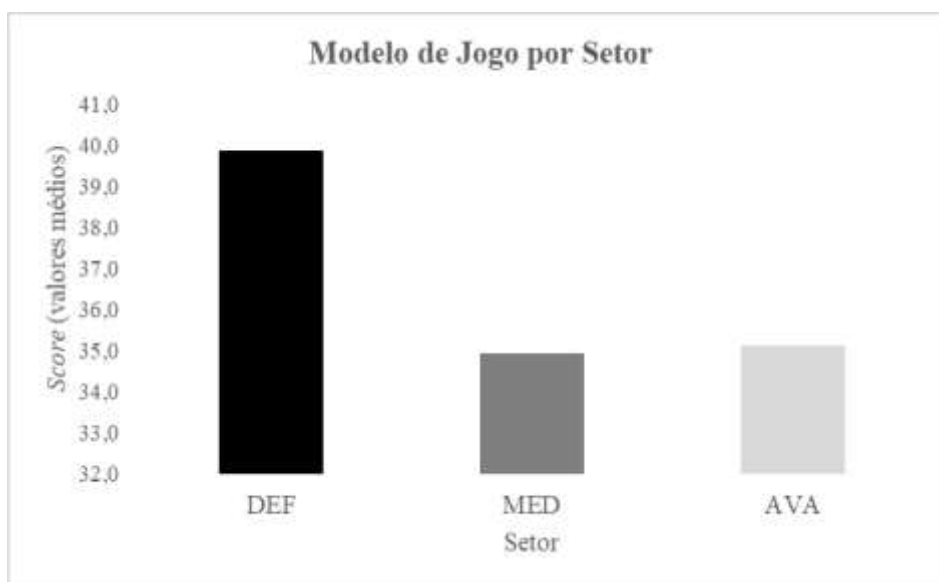


Figura 26 – Scores (valores médios) do modelo de jogo por setor.

Apesar da ausência de significância estatística, pela Figura 26 verifica-se que os valores mais elevados de conhecimento declarativo sobre o modelo de jogo da equipa foram evidenciados pelo setor DEF ($39,9 \pm 3,7$), seguido, respetivamente, pelos setores AVA ($35,1 \pm 7,2$) e MED ($34,9 \pm 5,2$). Embora não se tenha encontrado literatura específica relacionada com conhecimento declarativo do modelo de jogo de uma equipa, parte dos resultados acima apresentados coincidem com algumas conclusões obtidas noutros estudos que se propuseram avaliar e comparar o conhecimento do jogo em função da posição dos jogadores, como é o caso de Mangas (1999) e Miragaia (2001). Segundo esses autores, as posições de defesa central e defesa lateral, respetivamente, são aquelas que apresentam um nível mais elevado de conhecimento tático declarativo acerca do jogo.

Tais dados podem ser explicados à luz da posição relativa dos elementos do setor DEF no terreno de jogo e no sistema tático da equipa, o que lhes possibilita estarem permanentemente de frente para o jogo, assumindo-se não só como “atores” quando têm a posse de bola, mas também como “espetadores” quando não a têm. É-lhes por isso assegurado um grande volume de tempo de observação e análise quando comparado com jogadores de outros setores, permitindo-lhes interligar e relacionar mais facilmente as situações observadas e experienciadas em jogo com as situações de vídeo visualizadas na metodologia. Assim admite-se que a informação proveniente do jogo possa ser recolhida com uma maior antecedência e de um modo mais seletivo, em virtude de uma menor pressão espacial e temporal a que estão sujeitos.

Tendo em conta a dimensão reduzida da amostra, optou-se por não realizar qualquer teste com vista a determinar a significância estatística das diferenças entre os *scores* obtidos pelos jogadores do mesmo setor e da mesma posição em relação aos momentos do jogo e às categorias predominantes.

A Figura 27 apresenta os valores médios dos *scores* obtidos pelos jogadores do mesmo setor tendo em conta os conteúdos inerentes a cada um dos momentos do jogo.

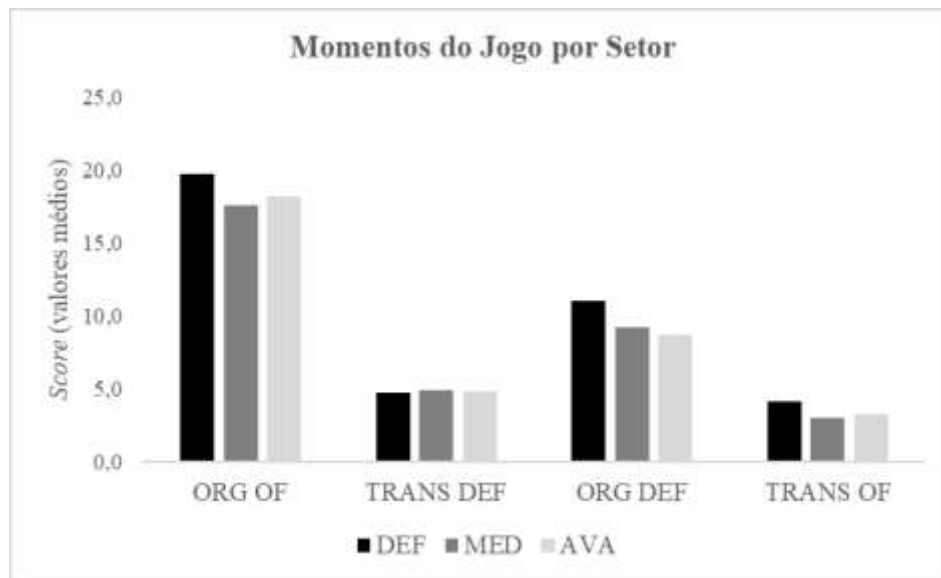


Figura 27 – Scores (valores médios) dos momentos do jogo por setor.

Face aos resultados exibidos na Figura 27, em que se percebe que os momentos de organização, pela sua maior complexidade, abrangeram um número mais elevado de conteúdos quando comparado com os momentos de transição, existem algumas evidências que importa abordar.

Assim, através dos resultados acima apresentados percebe-se que no momento de ORG OF o setor DEF foi aquele que evidenciou um valor mais elevado ($19,7 \pm 2,4$). Este valor pode em parte ser suportados pela posição relativa no terreno de jogo e no sistema tático da equipa, uma vez que, numa lógica de identificar conteúdos que foram transmitidos e treinados e que estão a ser visualizados, este é o setor a partir do qual o processo ofensivo se inicia. Assim, os jogadores que o integram poderão vincular-se mais às referências transmitidas, o que por sua vez se prende com o facto de a informação que lhes chega do jogo, embora em maior quantidade, seja mais facilmente decomposta e interpretada, o que faz com que a identificação dos conteúdos preconizados seja facilitada. Por exemplo, por terem todos os adversários e companheiros apenas à sua frente, mesmo tendo diversas possibilidades de ação, a decisão é tomada sem qualquer tipo de pressão nas suas costas, ou seja, a um ângulo de apenas 180° . Em contraste, suspeita-se que o setor MED ($17,6 \pm 2,7$), por ter um leque de funções e tarefas mais alargado, estando por isso os seus elementos sujeitos a uma maior variabilidade de comportamentos e de zonas do terreno a ocupar nas diversas situações do jogo, obrigando-os a receber e a processar variadíssimos pontos de informação, provenientes de diferentes variáveis do jogo, apresentou maior dificuldade em identificar referências, o que se refletiu em certa medida nos *scores* inferiores apresentados.

No momento de TRANS DEF os três setores apresentaram valores médios muito semelhantes (DEF: $4,7 \pm 0,9$; MED: $4,9 \pm 0,8$; AVA: $4,8 \pm 1,4$). Embora se pudesse esperar que a posição relativa dos setores fosse um fator diferenciador, estes resultados podem ser explicados pelo facto de, mesmo partindo de um indicador que surge ao nível local e por isso numa determinada zona do terreno de jogo – a perda da posse de bola –, este momento assentar numa identificação e posterior coordenação das ações de forma coletiva, não havendo por isso um setor que esteja mais envolvido e tenha um maior volume de treino do que outro. Para além desta, uma outra possível explicação prende-se com o facto de este momento abranger maioritariamente princípios, o que pressupõe uma identificação mais genérica e abstrata quando comparada com a identificação de comportamentos mais concretos que dizem respeito a determinadas posições específicas.

No momento de ORG DEF o setor DEF foi aquele que apresentou um valor mais elevado de conhecimento ($11,0 \pm 1,5$), tendo sido seguido pelo MED ($9,2 \pm 1,9$) e pelo AVA ($8,7 \pm 2,6$). Compreendendo o modelo de jogo uma fase de Pressão e uma fase de Organização, neste momento eram os médios e principalmente os defesas aqueles que observavam o jogo constantemente de frente, cabendo-lhes a tarefa de se ajustarem respetivamente em função do setor que os antecedia, o que, por sua vez, requeria uma correta interpretação das situações do jogo, apenas possível através de um maior conhecimento dos conteúdos e das possibilidades de ação inerentes. Por este motivo considera-se em certa parte expectáveis os resultados obtidos.

No momento de TRANS OF, os resultados obtidos refletiram um conhecimento mais elevado por parte do setor DEF ($4,1 \pm 0,6$), ao passo que os setores MED e AVA apresentaram valores bastante próximos ($3,0 \pm 0,9$ e $3,2 \pm 0,6$). Uma possível explicação para estes resultados, embora os conteúdos tenham assumido a configuração de princípios e a sua transmissão e operacionalização em treino tenha sido promovida num âmbito coletivo, motivo pelo qual seriam de esperar resultados semelhantes por parte dos três setores, prende-se com o facto de os jogadores do setor DEF não terem uma participação tão regular e evidente neste momento, uma vez que os comportamentos eram adotados tendencialmente por parte dos jogadores do setor AVA e acompanhados por jogadores do setor MED, o que permitia que no decurso desses episódios em jogo e em treino os defesas estivessem de certa forma mais libertos, permitindo-lhes observar e analisar com maior clareza, o que, consequentemente, pode ter facilitado a identificação dos conteúdos inerentes.

Uma vez que o estudo decorreu num âmbito de equipa, considerou-se pertinente a comparação do conhecimento em relação às categorias predominantes, não em função do setor, mas sim da posição, uma vez que cada uma delas decorre tendencialmente em zonas mais específicas do terreno de jogo, pelo que existem posições que estão mais envolvidas do que outras.

Na Figura 28 são apresentados os resultados obtidos pelos jogadores das seis posições relativamente às seis categorias predominantes do modelo de jogo da equipa.

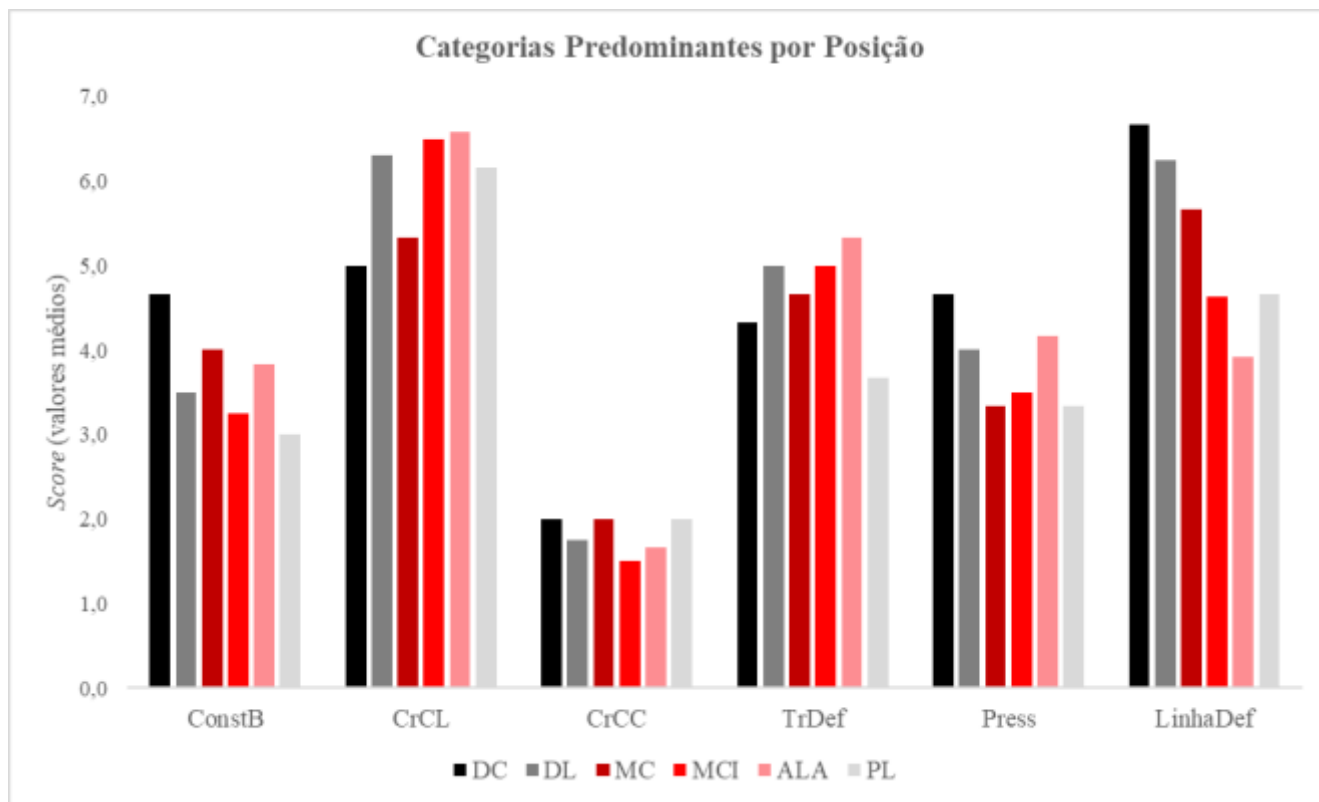


Figura 28 – Scores (valores médios) das categorias predominantes por posição.

Através dos resultados apresentados na Figura 28 foi possível retirar algumas conclusões, mais ou menos expectáveis tendo em conta a metodologia aplicada pela equipa técnica, assim como as zonas do terreno de jogo em que cada uma das categorias expostas tendencialmente decorria. Tal como referido anteriormente, algumas posições estavam mais ou menos envolvidas e, por isso, sujeitas a um maior ou menor volume de treino, e/ou a posição relativa dos jogadores em função do terreno de jogo e dos sistemas de jogo utilizados.

Relativamente ao processo ofensivo, uma das categorias à qual se dedicou um maior volume de treino foi a Construção Baixa (ConstB). Nesta categoria, que compreendia maioritariamente princípios, mais genéricos e abertos, seria de esperar valores médios por posição que não diferissem muito. Contudo, pelas zonas em que decorre e, por isso, pelas posições tendencialmente mais envolvidas, a existir diferenças seria de esperar que fossem marcadas por valores mais elevados no caso de DC, DL e MC. No entanto, evidenciaram um maior conhecimento da ConstB as posições DC ($4,7 \pm 1,2$), MC ($4,0 \pm 0,8$) e ALA ($3,8 \pm 2,0$). O resultado das duas primeiras posições apresentou-se de acordo com o expectável. Relativamente à última posição, crê-se que por assumir nesta fase do jogo uma posição inicial de periferia, tendo num segundo momento uma tarefa mais fechada, marcada por uma saída

da sua posição inicial para uma determinada zona do terreno de jogo mais próxima da zona dos jogadores do setor DEF e do MC – envolvimento.

No que diz respeito à Criação por Corredor Lateral (CrCL), tal como o próprio nome indica, esta categoria decorria nos corredores laterais do campo, sobretudo no meio campo ofensivo. Assim, tendo em consideração que no sistema mais utilizado da equipa, o 1-4-3-3, as posições mais envolvidas eram as de DL, MCI e ALA, os valores obtidos por estas três ($6,3 \pm 1,0$; $6,5 \pm 1,1$; $6,6 \pm 1,2$) refletem aquilo que foi o processo de treino e de jogo, nomeadamente o volume de tempo em exercício. Ainda assim, uma vez que ao alterar-se o sistema as funções de MCI passavam a ser parcialmente desempenhadas por alguns MC, seria de esperar que esta posição obtivesse um *score* mais elevado nesta categoria.

Por sua vez, a Criação por Corredor Central (CrCC), que se sucedia no último terço ofensivo do corredor central, viu os seus conteúdos serem aplicados por meio de uma variante do sistema 1-4-3-3 que agrupava nessa zona do terreno de jogo MC, MCI, ALA e PL. Assim, à luz das posições tendencialmente mais envolvidas, da zona do terreno e do sistema de jogo, essas seriam as posições em que se esperavam *scores* mais elevados. No entanto, por abrangerem um número reduzido de conteúdos e pelo facto da identificação e verbalização desses conteúdos ser bastante fácil, face ao contacto praticamente diário com estes, embora a sua correta implementação requeresse muita prática e uma boa relação com companheiros e adversários – tomada de decisão – os valores médios obtidos primaram pela similaridade.

Embora a Transição Defensiva (TrDef) se constitua também como um momento do jogo (TRANS DEF), discutido acima em função do setor, nesta categoria, embora os seus conteúdos se configurassem maioritariamente enquanto princípios coletivos, motivo pelo qual se esperava que os *scores* obtidos fossem semelhantes, evidenciaram-se valores mais elevados nas posições sucessivamente de MC ($4,7 \pm 0,5$), DL ($5,0 \pm 0,7$), MCI ($5,0 \pm 1,0$) e ALA ($5,3 \pm 1,1$). Tal poderá dever-se ao facto de os conteúdos compreendidos respeitarem princípios a implementar sobretudo nos corredores laterais, zonas nas quais os jogadores destas posições se encontravam ou para as quais se deslocavam. Assim, se num dos lados estavam envolvidos os jogadores do respetivo corredor, estando os jogadores do corredor contrário a observar e analisar, quando esta categoria decorria nesse outro corredor as funções invertiam-se, proporcionando um volume equiparado de ações e observações, acelerando a aquisição desses conteúdos e facilitando a sua posterior identificação.

Na categoria Pressão (Press) os *scores* mais elevados foram apresentados pelas posições de DC ($4,7 \pm 0,5$), ALA ($4,2 \pm 1,6$) e DL ($4,0 \pm 0,7$), enquanto as posições de MCI ($3,5 \pm 0,5$), MC ($3,3 \pm 1,2$) e PL ($3,3 \pm 0,5$) apresentaram valores consideravelmente mais baixos. Admite-se que tais resultados advenham do facto de as primeiras três posições, por se encontrarem na periferia,

conseguirem ver com maior clareza as ocorrências do jogo, o que, aliado a uma menor variabilidade de tarefas a executar e a uma menor quantidade de informação a recolher, lhes permitiu identificar com maior clareza os conteúdos coletivos dessa fase defensiva. Ao contrário, as posições MC e MCI recolhiam no decorrer do jogo informação no sentido de se ajustarem em função dos adversários e, consequentemente, dos comportamentos promovidos pelos restantes companheiros. A posição PL, à qual era solicitado o primeiro comportamento, necessitando de se ajustar apenas em função do primeiro passe do GR, convidava a que fosse atribuída uma menor importância às tarefas decorrentes, inibindo assim a assimilação daquelas que eram requeridas aos elementos das outras posições.

Por fim, no que respeita à categoria de Linha Defensiva (LinhaDef), que se configurava como uma categoria setorial, uma possível explicação para os *scores* mais elevados por parte de DC ($6,7 \pm 0,5$), DL ($6,3 \pm 1,5$) e MC ($5,7 \pm 1,2$) prende-se com o facto de, pese embora a transmissão dos conteúdos inerentes tivesse sido promovida também em contextos coletivos, a sua operacionalização em treino, e o consequente *feedback* decorrente, foi promovida tendencialmente de modo setorial, incluindo sempre não apenas as posições do setor DEF, como também a posição de MC, o que, acredita-se, elevou os valores destas comparativamente aos jogadores das restantes posições, que nesses momentos do treino realizavam simultaneamente um outro exercício com objetivos distintos. Assim, aponta-se o envolvimento e o consequente volume de treino como um possível fator diferenciador dos valores obtidos nesta categoria.

4.5. CONCLUSÕES

O presente estudo propôs-se a avaliar o conhecimento declarativo que os jogadores de uma determinada equipa de Juniores B possuem sobre o modelo de jogo preconizado. Os resultados mais relevantes do estudo permitem extrair as seguintes conclusões:

A ausência de significância estatística nos resultados entre os setores e as posições no que respeita ao conhecimento declarativo que os jogadores possuem acerca do modelo de jogo poderá dever-se ao facto de, independentemente da posição que ocupam e das funções específicas que lhe estão inerentes, os jogadores possuírem um nível homogéneo de conhecimento sobre o modelo, que lhes permite ser taticamente flexíveis, desempenhando com eficiência quaisquer tarefas que lhes sejam incumbidas. Assim, tendo em conta que o contexto de futebol profissional atual implica constantes ajustes tático-técnicos de jogo para jogo e dentro do próprio jogo, sendo por isso importante ter jogadores capazes de responder a essas diferentes nuances, deduz-se pelos resultados obtidos que os jogadores desta equipa estão bem preparados para uma futura integração no escalão seguinte e, consequentemente, no panorama profissional.

No que respeita aos momentos do jogo, o setor DEF foi aquele cujos valores apresentaram alguma ascendência sobre os demais. Admite-se que o facto de serem o primeiro setor no processo ofensivo e o último no processo defensivo – posição relativa de periferia –, permitindo-lhes ser alternadamente “atores” e “espetadores”, lhes proporcionou um grande volume de tempo de observação das situações de jogo e, conseqüentemente, uma identificação facilitada dos diferentes conteúdos.

Relativamente às categorias predominantes, alguns resultados concebem o envolvimento e o volume de treino como fatores diretamente proporcionais ao seu conhecimento, como é o caso das posições de DC e MC na categoria de ConstB, de DL, MCI e ALA na categoria de CrCL e de DC, DL e MC na categoria de LinhaDef. A posição relativa no terreno e no sistema tático da equipa pode assumir-se como outro fator diferenciador, sobretudo no processo defensivo, e pode justificar os valores superiores apresentados pelas posições de DC, DL e ALA na categoria de Press, uma vez que uma posição de periferia, ao contrário de uma posição central, pressupõe uma menor quantidade e velocidade de informação a recolher e processar, permitindo identificá-la e organizá-la com maior assertividade. Contrariamente, os jogadores das posições de MC e MCI, às quais cabe a responsabilidade de nesta categoria se ajustarem permanentemente, são obrigados a recolher mais informação e a processá-la a uma velocidade mais elevada, dificultando a vinculação às referências transmitidas e, por isso, a identificação das situações de jogo. Assim, embora sem significância estatística, admite-se que o envolvimento e o volume de treino, bem como a posição relativa no terreno de jogo e no sistema tático da equipa se possam constituir como os dois fatores que melhor explicam os diferentes *scores* obtidos nos momentos do jogo e nas categorias predominantes.

4.6. LIMITAÇÕES DO ESTUDO

Este estudo, em que foi proposto avaliar o conhecimento declarativo que os jogadores tinham sobre o modelo de jogo da própria equipa, possui as seguintes limitações:

O modelo de jogo de um determinado escalão, por mais semelhanças que tenha com o de épocas anteriores, sofre invariavelmente algumas alterações e é transmitido e operacionalizado de forma distinta em virtude de uma conjuntura de fatores. Por ter compreendido apenas os jogadores da equipa em questão, a dimensão da amostra utilizada foi reduzida, situação ainda mais evidente quando se agrupou os jogadores pelos respetivos setores e posições. Com amostras bastante reduzidas admite-se que o nível de inteligência, o grau de introversão ou a capacidade de verbalização, tenham tido uma influência significativa sobre os resultados.

No que concerne ao tratamento dos dados, nomeadamente ao sistema de pontuação, uma das limitações passa pelo facto de não se pontuar a identificação de um conteúdo que não esteja

compreendido no instrumento de avaliação, independentemente de fazer parte do modelo e de a resposta estar correta. Outra limitação prende-se com o facto de um determinado conteúdo, mesmo que presente em mais do que uma situação, só ser contabilizado para fins de pontuação se for identificado na situação em que está contemplado.

4.7. PROPOSTAS DE INVESTIGAÇÃO FUTURAS

Os resultados obtidos neste estudo convidam, não só à realização de outras investigações, como à sua replicação noutros contextos, existindo a possibilidade de incluir outras variáveis.

Admite-se que este instrumento possa ser válido noutros âmbitos, como por exemplo para os jogadores avaliarem o próprio rendimento ou o rendimento da equipa, nomeadamente para perceber se estes são capazes de identificar positiva e negativamente os comportamentos observados.

Para aferir as repercussões que o tempo e o treino podem ter no conhecimento deste modelo de jogo, nomeadamente perceber de que forma estes contribuem para o aumento ou redução dos seus valores, seria pertinente replicar o estudo num outro momento, mantendo a amostra, e comparar os resultados obtidos em função de ter existido continuidade ou descontinuidade no processo de treino.

Concomitantemente, uma vez que identificar e descrever conteúdos com os quais se teve um contacto prévio é invariavelmente diferente de verbalizar de forma prospetiva a melhor solução para determinada situação – tomada de decisão –, crê-se que seria interessante aferir o conhecimento do jogo da presente amostra, comparando os resultados com aqueles obtidos neste estudo.

Por sua vez, para confirmar se o tempo de observação e análise está diretamente relacionado com valores mais elevados de conhecimento do modelo de jogo, seria interessante cruzar os resultados obtidos pelos jogadores com os seus respetivos volumes de utilização em competição.

Embora intangível, para perceber se os resultados advêm do envolvimento/volume de treino e da posição relativa no terreno e no sistema ou simplesmente de características cognitivas dos jogadores, seria bastante pertinente aplicar o instrumento junto de outras amostras.

5. RELAÇÃO COM A COMUNIDADE – VETORES DO MODELO DE JOGO

5.1. APRESENTAÇÃO DO EVENTO



Figura 29 – Cartaz do evento: Vetores do Modelo de Jogo.

5.1.1. INTRODUÇÃO E ENQUADRAMENTO DAS TEMÁTICAS

Não existindo uma fórmula única para o sucesso, é de particular importância para um treinador de futebol ter a humildade para não dar como verdade única e absoluta aquilo que faz e a abertura e curiosidade suficientes para querer conhecer diferentes realidades e formas de pensar com o objetivo de se desenvolver e se recriar constantemente.

Da mesma forma que o conhecimento teórico sustenta as intervenções práticas, partilhar experiências e debater ideias, por força das reflexões que implicam, são dois meios essenciais para o desenvolvimento de um qualquer profissional que neste meio se insere.

Por diversos fatores, o jogo de futebol atual convida a que o processo de treino seja ramificado em várias áreas de intervenção que devem ser priorizadas e tidas em consideração. O desenvolvimento e a potenciação de jogadores, o conhecimento dos processos de treino e de jogo e a preparação da época, de mesociclos e de microciclos são algumas delas.

Tal é a coerência que deve existir entre essas áreas, que se deve requer, assim, uma base que suporte e regule o processo, permitindo ao treinador gerir e articular todas elas.

Partindo deste pressuposto-chave, assume-se que toda e qualquer equipa deve ter algo que a caracterize e que se configure como um ponto de partida – o Modelo de Jogo.

Sendo o elemento regulador do processo de treino e competição de uma equipa, podendo assumir diferentes características e configurações, atribuindo mais primazia ao processo defensivo ou ofensivo, de iniciativa com bola ou de controlo de espaços e podendo requerer uma tomada de decisão mais ou menos complexa, sendo com isso mais aberto ou mais fechado, é no modelo que estão preconizados os princípios, os comportamentos e as dinâmicas pretendidas pelos diferentes setores e jogadores nos vários momentos e fases do jogo. Assim, assume particular importância preparar e planejar o modo como os conteúdos são transmitidos aos seus intérpretes, no sentido de facilitar a sua compreensão e consequente aplicação.

Convergindo com os parágrafos acima redigidos, é importante tornar os jogadores mais capazes e eficientes, não apenas no sentido de assegurar uma maior eficiência coletiva, uma vez que no fundo o rumo de cada jogo é influenciado por ações individuais, mas também no sentido de os desenvolver e potenciar, tanto em contextos formativos para preparar a sua integração no alto rendimento, como em contextos profissionais para a obtenção de bons desempenhos desportivos e económicos.

O modelo influencia o jogador e o coletivo. Assim, tendo em conta que, sobretudo no alto rendimento, os resultados são o objeto de avaliação das massas, a intervenção semanal do treinador não existe sem a preparação para o momento de competição seguinte, em que ser melhor do que o adversário é a premissa à qual se atribui mais peso.

Numa primeira fase, é através dos processos de observação e análise que alguns dados quantitativos e qualitativos são recolhidos e tratados com o objetivo de acrescentar informação pertinente sobre a própria equipa e sobre o adversário a defrontar. Contudo, uma vez que a informação a ser transmitida às equipas técnicas requer-se nos dias de hoje bastante mais objetiva, tendo em conta o pouco tempo de preparação e, por isso, a menor disponibilidade física e mental que os jogadores vão apresentando ao longo de uma época, importa que estas áreas estejam em permanente ligação com o processo da equipa, nomeadamente com o seu modelo e as possibilidades de decisão e ação que este contempla.

Reunidas e interpretadas estas informações, passa a ser da responsabilidade do treinador e da sua equipa técnica estipular a forma como a equipa se vai dispor e apresentar – o plano de jogo –, na procura de evidenciar os pontos fortes da própria equipa e os pontos fracos da equipa adversária. Nesse sentido, a preparação do microciclo requer uma sistematização e um planeamento dos conteúdos a transmitir e operacionalizar, sejam eles aspetos característicos da equipa que se pretendem enfatizar ou pequenos ajustes e nuances que se julguem importantes.

Assim, considerando que para o desenvolvimento de um processo de treino eficiente todas as decisões e intervenções devem estar alinhadas e articuladas, mais do que abordar diferentes áreas de intervenção de forma isolada, o presente evento procurou, através das preleções dos quatro convidados, expor diferentes visões acerca dos respetivos subtemas, tendo sempre o modelo de jogo como plano de fundo.

5.1.2. PÚBLICO-ALVO

O evento destinou-se a qualquer agente envolvido no panorama futebolístico nacional, sobretudo a treinadores e alunos de licenciatura e mestrado da especialidade Futebol.

5.1.3. LOCAL E DATA DO EVENTO

O evento decorreu no Salão Nobre da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa e foi dividido pelos dias 16 e 30 de abril de 2018, tendo decorrido entre as 19:30 e as 22:30.

5.1.4. ENTIDADES ORGANIZADORAS

O evento foi organizado em parceria com o Núcleo de Lisboa da Associação Nacional de Treinadores de Futebol (ANTF).

5.1.5. INSCRIÇÕES, PREÇÁRIO E CREDITAÇÃO

Para assistir aos dois dias todos os participantes tiveram de proceder à sua inscrição, consumada mediante o pagamento pelo seguinte precário:

- Sócios ANTF, com quotas até ao dia 31/03/2018 – Grátis;
- Alunos FMH, sem unidades de crédito – Grátis;
- Alunos FMH, com unidades de crédito – 10 bolas;
- Outros – 20 bolas.

O evento teve a creditação por parte do IPDJ em 1,2 unidades de crédito.

5.1.6. GESTÃO DO EVENTO

No primeiro dia do evento, antes de uma breve sessão de abertura conduzida pelo Núcleo de Lisboa da ANTF, que se voltou a realizar no segundo dia, foi entregue a todos os participantes um folheto com informações relativas aos dois dias, nomeadamente as temáticas a abordar, e com uma pequena caracterização dos preletores convidados. Assim, foi solicitado aos participantes que se fizessem acompanhar desse mesmo folheto no segundo dia.

Nos dois dias do evento, cada uma das preleções tinha uma duração máxima de 1 hora e 30 minutos, dos quais os últimos 30 se destinavam a um momento de discussão com questões e respostas.

Entre a primeira e a segunda preleção realizou-se um pequeno intervalo de 10 minutos.

5.1.7. PROGRAMA DO EVENTO

Tabela 8 – Programa do evento: Vetores do Modelo de Jogo.

	DIA 1 – 16 ABRIL	DIA 2 – 30 ABRIL
18:30	Abertura de Portas	Abertura de Portas
19:15	Sessão de Abertura	Sessão de Abertura
19:30 – 21:00	Preleção 1: “Do Modelo de Jogo para os Jogadores”, com Renato Paiva	Preleção 3: “Do Modelo de Jogo para a Observação”, com Daniel Barreira
21:00 – 21:10	Pausa para café	Pausa para café
21:15 – 22:45	Preleção 2: “Do Modelo de Jogo para o Treino Individual”, com Tiago Matos	Preleção 4: “Do Modelo de Jogo para a Estratégia”, com Luís Freire
23:00	Encerramento Dia 1	Encerramento Evento

5.1.8. CARATERIZAÇÃO DOS PRELETORES CONVIDADOS

Renato Paiva era o treinador principal dos Juniores B do Sport Lisboa e Benfica, assumindo essa posição há 6 anos e pertencendo aos quadros técnicos do clube há mais de 13. Tendo passado por todos os escalões de formação enquanto treinador adjunto ou principal, tem uma vasta experiência no

futebol de formação, contexto em que, para além dos títulos conquistados, treinou diversos jogadores que pertencem hoje à elite do futebol europeu. Tendo iniciado a sua carreira enquanto treinador depois de um estágio com a equipa técnica do plantel principal do Vitória Futebol Clube, Renato Paiva é visto atualmente como um exemplo para muitos jovens treinadores, afigurando-se como um dos treinadores de formação mais conceituados a nível nacional.

Mestre em Treino Desportivo pela Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa, Tiago Matos era à época docente das unidades curriculares “Didática do Futebol” e “Metodologia de Treino Específica – Futebol” na mesma faculdade. Com experiências diversificadas nos panoramas de futebol de formação e profissional, realizou estágios enquanto treinador adjunto nos Juniores C do Sporting Clube de Portugal, nas épocas 2013/2014 e 2014/2015, e fez parte da equipa técnica do plantel principal do Vitória Futebol Clube na época 2015/2016, comandada pelo treinador José Couceiro.

Doutorado em Ciências do Desporto com especialização em Futebol pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Daniel Barreira era docente na mesma faculdade, com a qual acumulava a função de *scout* internacional do *Futbol Club Barcelona*, tendo outrora colaborado com a Federação de Futebol da República da Macedónia com essa mesma função. Com uma vasta experiência em observação e treino, Daniel Barreira passou pelas equipas técnicas dos escalões de formação do Leixões SC, do Boavista FC e do Vitória SC e pela equipa principal do Boavista FC enquanto treinador adjunto e analista de jogo. Com participação em diversas conferências respeitantes ao universo futebolístico, nomeadamente aos processos de observação e análise de jogo, era um dos nomes nacionais mais reconhecidos nesse tema.

Licenciado em Ciências do Desporto pela Universidade de Évora e Mestre em Treino Desportivo pela Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa, enquanto estudante, Luís Freire realizou estágios nos escalões de formação do Sporting Clube de Portugal e do Sport Lisboa e Benfica, clubes pelos quais passou antes de ser treinador nos escalões de formação do Juventude de Évora. Enquanto observador e analista, fez parte das equipas técnicas do plantéis principais do CD Mafra, do CD Tondela e do Oriental, antes de ter assumido em entre 2012 e 2015 o comando técnico do GDU Ericeirense. Tendo passado pelo CA Pêro Pinheiro entre 2015 e 2017, Luís Freire rumou na época seguinte ao CD Mafra, clube no qual se encontrava a disputar a subida do Campeonato de Portugal à II Liga. Sendo um nome emergente no panorama nacional, Luís Freire, que durante alguns anos foi também professor de Educação Física, acumula no seu currículo 4 subidas de divisão.

5.1.9. QUESTIONÁRIO DE SATISFAÇÃO

Com o objetivo de aferir o grau de satisfação dos participantes em relação às preleções e aos conteúdos apresentados, foi-lhes enviado, no fim de cada um dos dias, um questionário com 4 questões fechadas, a responder através de uma escala legendada de 1 a 5.

Findado o segundo dia, e concluído o evento, juntamente com o questionário de 4 perguntas acima mencionado, foi também enviada uma outra secção com questões que, solicitando o mesmo tipo de resposta fechada, pretendiam aferir o grau de satisfação dos participantes em relação à generalidade do evento. Este último foi composto por 5 perguntas mais genéricas sobre o evento e reservou ainda um espaço para comentários, sugestões e/ou oportunidades de melhoria.

5.2. BALANÇO DO EVENTO

5.2.1. RESUMO E IDEIAS-CHAVE DAS PRELEÇÕES

Prelação 1: “Do Modelo de Jogo para os Jogadores”

Na sua preleção, Renato Paiva apresentou alguns métodos e estratégias para transmitir o modelo de jogo aos jogadores, enfatizando a tática e o contexto de futebol de formação no qual se insere. Tendo presente que seguir uma lógica de associação de estímulos – ouvir, ver, fazer – possibilita uma maior retenção, é importante saber diferenciar momentos de aprendizagem. Devem existir momentos de aquisição, tratando-se da introdução de um conteúdo, e momentos de consolidação, tratando-se de conteúdos com os quais já existiu um contacto prévio, sendo requeridas para cada um deles diferentes abordagens. Segundo o próprio, os jogadores podem ter contacto com o modelo de jogo e os seus conteúdos num “pré-treino”, através de apresentações de PowerPoint, de sessões de vídeo ou de exposições recorrendo ao quadro tático, em “treino”, mediante a estrutura e os objetivos dos exercícios, a instrução, a demonstração e a intervenção no seu decurso – *feedback*, ou num “pós-treino”. Pode por isso tratar-se de uma transmissão predominantemente teórica ou prática, pelo que é importante aliar ambas. Na sua opinião, o modelo de jogo deve reger todo o processo de treino, pelo que se afigura importante que os jogadores tenham contacto com ele desde o primeiro treino. O treinador dos Juniores B do Sport Lisboa e Benfica defende ainda que é no período pré-competitivo que a aquisição do modelo de jogo deve ser promovida, numa lógica de fragmentação por momentos do jogo. Por sua vez, no decorrer do período competitivo, ao mesmo tempo que este vai sendo consolidado, podem e devem ir-se transmitidos novos conteúdos que, tal como o modelo, necessitam

de ser primeiramente adquiridos para depois consolidados. Renato Paiva deixou ainda algumas sugestões de periodização para a aquisição do modelo no período pré-competitivo, nomeadamente quantos treinos para cada momento do jogo e que tipo de sequência adotar, e deu um exemplo prático de como se abordaram os conteúdos da transição ofensiva ao longo da época.

Prelação 2: “Do Modelo de Jogo para o Treino Individual”

Na segunda preleção do primeiro dia, que se prendia com a relação que deve existir entre o treino individualizado e o modelo de jogo, Tiago Matos alertou inicialmente para a diferenciação de conteúdos que deve existir segundo os diferentes fatores de rendimento – tático, técnico, físico e psicológico. O treinador e professor enfatizou, com base nas suas experiências e reflexões, que o trabalho individual tem atualmente uma enorme pertinência, não apenas pela possibilidade de atender às necessidades técnicas, táticas ou físicas específicas de cada jogador, conferindo um espaço para o seu desenvolvimento e potenciação, mas também pelas consequências psicológicas inerentes ao facto de o jogador saber e perceber que tudo o que está a ser planeado e operacionalizado tem como principal objetivo a elevação do seu rendimento individual, permitindo-lhe obter sensações e resultados positivos no futuro. A preleção, marcada pela procura constante em interagir com o público através de questões, foi sendo progressivamente direccionada para a dimensão técnica do jogador. Nessa vertente, embora longe de poder ser aplicada exclusivamente a esta, foi abordada a Teoria da Aprendizagem Diferenciada, proposta por Wolfgang Schollhorn, mediante a qual a aprendizagem é, segundo o autor, mais duradoura. Ao invés de exercícios que primam pela repetição e aos quais estão inerentes dimensões de instrução, demonstração e feedbacks constantes, nunca vistas como descabidas, este tipo de abordagem assenta na lógica de que o jogador deve ser exposto a determinadas situações diferenciadas, tal como se sucede no jogo, devendo ser capaz de se adaptar e ajustar a elas, aumentando a sua plasticidade, o que lhe permitirá futuramente ser mais eficiente.

Prelação 3: “Do Modelo de Jogo para a Observação”

Naquela que foi a primeira preleção do segundo dia do evento, Daniel Barreira falou sobre os processos de observação e análise que são conduzidos no seio de uma equipa técnica. O próprio começou por reforçar a sua importância e o quanto estes têm contribuído para o aumento do conhecimento do jogo em geral, numa perspetiva mais de investigação, e para o aumento do conhecimento do que se processa ao longo da época, seja para analisar a própria equipa e aferir as evoluções decorridas, seja para analisar e caracterizar as equipas adversárias com o intuito de vencer o jogo seguinte. Por isso, é por si considerado essencial ter numa equipa técnica observadores e/ou analistas, que, mais do que terem contacto com a equipa técnica, devem ser parte integrante da mesma,

estando diariamente a par de tudo o que é feito, inclusivamente no treino. Embora nesta mesma área existem duas vertentes – rendimento e recrutamento – o professor e *scout* reforçou a ideia de que para uma observação e uma análise eficazes o observador deve direcionar o seu olhar para determinados aspetos, partindo da premissa de que este deve definir prévia e concretamente aquilo a que se propõe observar. Na área do rendimento foram sugeridas algumas referências à consideração do treinador-analista aquando a observação de jogos, no sentido de adquirir e poder transmitir um conhecimento aprofundado sobre os pontos fortes e os pontos a explorar da equipa adversária. Assim, foi sugerido que se atendessem às diferentes escalas – individual, grupal, setorial, intersetorial e coletiva e se analisassem alguns indicadores e dimensões, como por exemplo os métodos de jogo ofensivos e defensivos preferenciais, bem como as dimensões temporais e espaciais. Na área do recrutamento, e com base na sua experiência, decorrente da observação de um elevadíssimo número de jogos e do cruzamento de diversas observações de diferentes jogadores, foram apresentados, em jeito de exemplo, os indicadores que na sua ótica caracterizam atualmente um defesa-central de elite.

Prelação 4: “Do Modelo de Jogo para a Estratégia”

Na última palestra do evento, depois de uma breve introdução sobre a sua carreira até ao momento, Luis Freire, com a preocupação de passar sempre algumas mensagens-chave sobre a forma como vê um treinador de futebol e alguns dos assuntos em que ia tocando, expôs sem o mínimo constrangimento a sua forma de abordar o jogo. Tendo conseguido de forma bem evidente estabelecer uma ligação entre o modelo de jogo e a sua sub-temática, a estratégia, mostrando inclusivamente alguns excertos de vídeo de jogos da sua equipa, o treinador apresentou a forma como pretende que a sua equipa se comporte tendencialmente em momento de Organização Ofensiva em função de a equipa adversária adotar um bloco alto, um bloco médio ou um bloco mais baixo, contemplando o seu modelo de jogo diferentes conteúdos e meios para lidar com cada uma destas abordagens.

Por fim, na procura de aumentar a profundidade da sua preleção, foram apresentados alguns microciclos de treino, nos quais expôs o seu planeamento, o grau de importância de cada momento do jogo nesse microciclo e os conteúdos a desenvolver em função das características do adversário. Ficou em jeito de conclusão a ideia de que preparar estrategicamente um jogo não significa descaracterizar a forma de jogar da equipa ou fazer algo completamente diferente do que foi feito até então. O modelo de jogo deve assim abranger diversas possibilidades táticas que permitam dar resposta às diferentes exigências que os diferentes jogos impõem, permitindo que exista uma familiarização dos jogadores em relação aos comportamentos que deles são pretendidos.

5.2.2. INSCRIÇÕES E RESPOSTAS AO QUESTIONÁRIO DE SATISFAÇÃO

Tendo atingido o número máximo de inscrições (aproximadamente 180 participantes), o evento esgotou, em ambos os dias, a lotação do Salão Nobre da Faculdade de Motricidade Humana. Terminado o segundo e último dia do evento, várias foram as manifestações de satisfação e aprovação em relação às preleções e aos respetivos conteúdos apresentados. Da mesma forma que foi sugerida a realização de mais eventos deste género, foi também demonstrado interesse da parte de vários participantes em aderir no caso de estes se confirmarem. Assim, o evento superou claramente as expetativas da organização.

No final de cada dia do evento, responderam ao questionário, respetivamente, 86 e 70 participantes. De acordo com as respostas obtidas concluiu-se que o evento foi do agrado da assistência. As Figuras 30 a 32 Apresentam as percentagens das respostas obtidas nas três questões que melhor traduzem o grau de satisfação dos participantes em relação ao evento na sua generalidade.

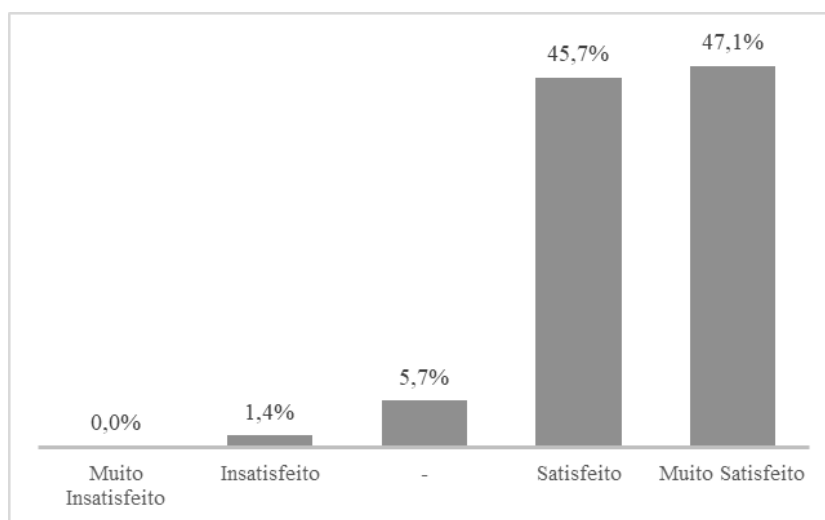


Figura 30 – Respostas ao questionário de satisfação: “Organização do evento”.

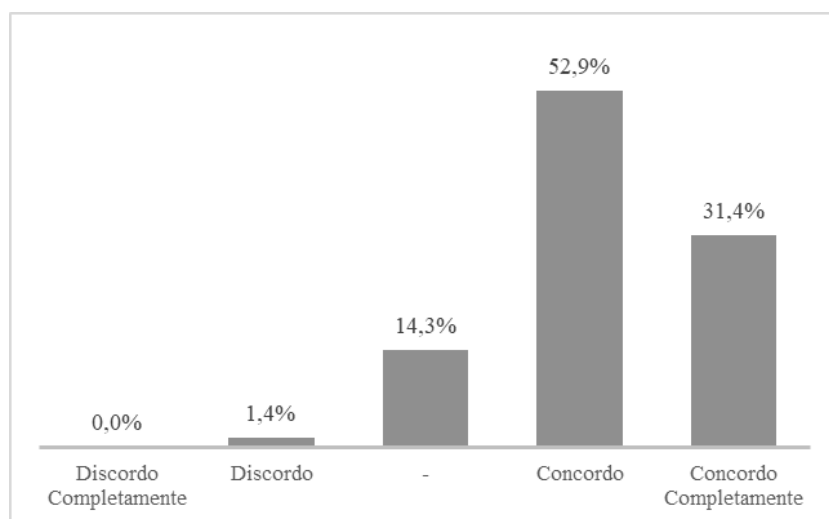


Figura 31 – Respostas ao questionário de satisfação: "O evento valorizou os Vetores do Modelo de Jogo".

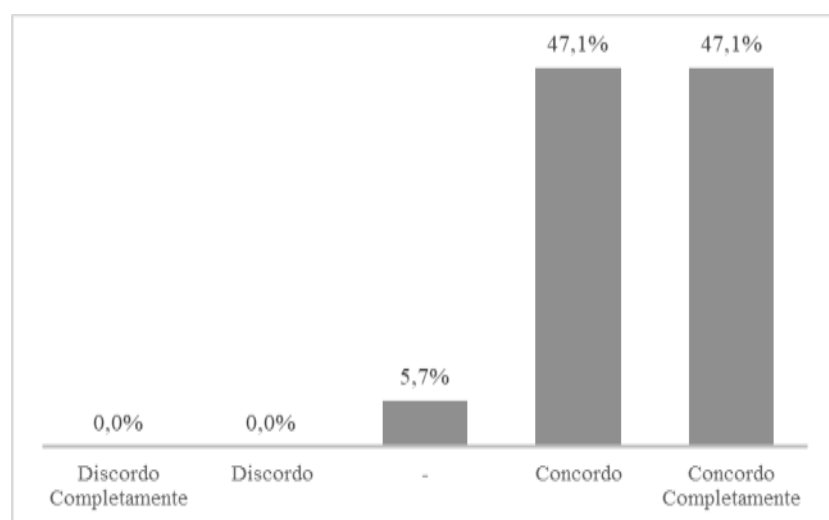


Figura 32 – Respostas ao questionário de satisfação: "Recomendaria esta formação a um colega ou outra pessoa envolvida no meio".

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS E PERSPETIVAS FUTURAS

Terminada a época 2017/2018 e concluído o processo e o relatório de estágio, tal como impera no dia-a-dia de um treinador de futebol que se queira desenvolver e recriar constantemente, é importante refletir sobre as práticas e as experiências vivenciadas.

Importa, primeiro e antes de mais, realçar que a conjugação entre a realização deste relatório e o desempenho de tarefas práticas no decurso da época permitiu-me tomar consciência da importância e dos benefícios que a aliança entre a teoria e a prática aportam à nossa atividade. Apercebi-me de que mesmo aquilo que vemos tantos treinadores de futebol fazerem, admitimos nós que por razões meramente empíricas, têm uma fundamentação científica que importa conhecermos. Da mesma forma, constatei que o contacto com a teoria nos permite estabelecer relações e fazer associações que posteriormente se podem traduzir em ideias e propostas inovadoras a aplicar no nosso contexto de prática. Concomitantemente, tomei consciência da importância que o meu processo de formação enquanto jogador teve para a compreensão de alguns processos e comportamentos implementados e aplicados no treino e no jogo. Assim, tal como reitera o professor Manuel Sérgio (1994) “quem só teoriza não sabe, quem só pratica repete. O saber nasce da conjugação da teoria e da prática”.

Relativamente ao processo de estágio propriamente dito, fazer parte da equipa técnica de Juniores B (Sub-17) do Sport Lisboa e Benfica permitiu-me adquirir conhecimentos e competências bastante valiosas, fruto do contacto diário com profissionais de excelência, e num contexto formativo de elite, tendo ido de encontro aos objetivos propostos e tendo permitido desenvolver-me enquanto treinador. A integração decorreu de forma gradual e foi marcada por um aumento progressivo da confiança entre as partes, evidenciado por uma maior preocupação e abertura por parte da equipa técnica em saber as minhas opiniões e sugestões, tanto em relação ao processo de treino como aos momentos de competição.

Tal como me sinto hoje mais capaz de planear e operacionalizar uma sessão de treino, considerando não só a conceção dos exercícios, os seus objetivos e a sua articulação ao longo da sessão, como também as dimensões instrução, demonstração e *feedback*, também o planeamento do microciclo é uma tarefa em que me sinto mais confortável, nomeadamente a periodização dos conteúdos tático-técnicos do modelo de jogo a abordar ao longo do seu desenrolar.

Em relação ao contexto, a qualidade dos jovens jogadores do Sport Lisboa e Benfica, permitiu-me confirmar a ideia de que para desenvolver com sucesso um modelo de jogo que prima sobretudo pela variabilidade de princípios e comportamentos no momento de organização ofensiva, em virtude de um grande conforto coletivo em posse, está inegavelmente mais próximo de ser conseguido quando a qualidade individual se faz notar. O estágio, a investigação e a formação permitiu também aumentar

exponencialmente o meu conhecimento sobre o jogo e a sua variabilidade tático-estratégica, levando-me a tomar consciência da real importância que um treinador tem para que, através da sua filosofia, das suas ideias e das suas convicções, os jogadores promovam a forma de jogar preconizada, nomeadamente para lhes fazer crer que essa forma lhes trará mais benefícios, coletiva e individualmente.

No fim do processo ficou para mim evidente que o reconhecimento de um treinador, mesmo num contexto de formação em que os jogadores são jovens, é garantido, não pela amizade ou por palavras reconfortantes, mas pela competência evidenciada diariamente.

Este processo, pela variabilidade de funções que compreende a atividade de um treinador adjunto, deu-me espaço para, por um lado, intervir e executar e, por outro, pensar e refletir sobre o que vinha sendo feito, algo que é extremamente importante na nossa prática, mas que em algumas ocasiões, por constrangimentos temporais, se torna complicado. Tendo em conta que me encontro numa fase inicial da minha carreira, devo reconhecer que pode existir uma tendência para quem está nesta situação se “agarrar com unhas e dentes” às experiências com que vai tendo contacto, tomando-as como sendo as mais corretas e válidas, acabando quase por refutar outros métodos, meios e estratégias para um mesmo fim. Contudo, pelo contacto diário, não apenas com os meus colegas de equipa técnica, como também com outros treinadores de diversos escalões, no decurso do processo de estágio fui-me consciencializando de que a observação e a interpretação do jogo podem e devem ser feitas de diversas formas, nas quais acabam por se privilegiar e analisar determinados aspetos que se considera serem mais relevantes e por se atribuir primazia a determinadas dimensões que se considera terem um maior impacto. Esta perspetiva faz ainda mais sentido se tivermos em conta a complexidade e as alterações constantes que o jogo vai sofrendo, provocadas não apenas pelos treinadores e por ideologias revolucionárias, mas também pelos próprios jogadores, que, pela espontaneidade com que resolvem as situações do jogo, nos mostram que existe mais do que aquilo que considerávamos.

Concluído este estágio e acumulado um número infindável de experiências sobre as quais refleti e continuarei a refletir, considero o futebol de formação como um contexto apropriado para o meu desenvolvimento num futuro próximo. Embora a grande maioria dos jovens treinadores tenha como objetivo chegar tão rápido quanto possível ao futebol profissional, em sentido inverso, considero que o futebol de formação fornece o espaço necessário para que um treinador possa experienciar e adquirir determinadas competências, sobretudo pedagógicas, que no alto rendimento, por força de outros fatores, passam para segundo plano. Este ponto de vista ganha ainda maior força se tivermos em consideração o futebol de formação do Sport Lisboa e Benfica, que possibilita, por um lado “beber” do conhecimento e competência de treinadores bastante experientes, importantíssimos no nosso processo pelo facto de serem as nossas primeiras referências, e por outro lado, desenvolver processos

de treino e de jogo distintos num ambiente de elevada exigência. Assim, não excluindo à partida qualquer “desafio”, as minhas perspetivas futuras a curto prazo passam por continuar o meu desenvolvimento pessoal e profissional enquanto treinador no futebol de formação do Sport Lisboa e Benfica, na procura de ter uma intervenção progressivamente mais preponderante na função de treinador-adjunto, com vista a tornar-me mais preparado para num futuro a médio/longo prazo poder abraçar uma carreira como treinador principal.

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Afonso, J., Garganta, J. & Mesquita, I. (2002). A tomada de decisão no desporto: o papel da atenção, da antecipação e da memória. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 14 (5), 592-601.
- Alves, J. & Araújo, D. (1996). Processamento de informação e tomada de decisão no desporto. *Manual de Psicologia do Desporto*. J.F. Cruz (Ed.), 361-388. SHO Lda, Braga.
- Amieiro, N. (2010). *Defesa à zona no futebol. Visão e Contextos*, Lisboa.
- Anderson, R.J. (1982). Acquisition of cognitive skill. *Psychological Review*, 89, 369-406.
- Anderson, R.J. (1990). *Cognitive psychology and its implications*. W.H. Freeman and Company, San Francisco.
- Araújo, D. & Davids, K. (2011). What exactly is acquired during skill acquisition? *Journal of Consciousness Studies*, 18 (3-4), 7-23.
- Araújo, D., Davids, K. & Hristovski, R. (2006). The ecological dynamics of decision making in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 653-676.
- Araújo, D. & Travassos, B. (2009). Improving decision making skills in soccer. *Football et Recherches*. B. Zoudji (Ed.). Editions Presse Universitaire de Valenciennes.
- Araújo, J. (1987). *Intervenção de Encerramento-Conclusões do 3º Seminário Internacional de Desportos Coletivos*. Espinho, Portugal.
- Araya, J. & Larkin, P. (2013). Key performance variables between the top 10 and bottom 10 teams in the English Premier League 2012/13 season. *Human Movement, Health and Coach Education*, 2, 17-29.
- Barbosa, A. (2013). *Métodos de jogo ofensivo em futebol. Comparação dos padrões de jogo das equipas Internacional de Milão e Real Madrid*. Dissertação de Doutoramento (Não Publicada). INEFC, Lleida.
- Barreiros, J. (2016). *Desenvolvimento motor e aprendizagem*. Manual de Curso de Treinadores de Desporto – Grau I. IPDJ, Portugal.
- Bayer, C. (1994). *O ensino dos desportos coletivos*. Dinalivro, Lisboa.

- Bialkowski, A., Lucey, P., Carr, P., Matthews, I., Sridharan, S. & Fookes, C. (2016). Discovering team structures in soccer from spatiotemporal data. *IEEE Transactions on Knowledge and Data Engineering*, 8 (10), 2596-2605.
- Botelho, N. (2017, junho 10). As lições do professor Mourinho. *Futebol Internacional*, Tribuna Expresso. Disponível em: <https://tribunaexpresso.pt>.
- Botelho, N. (2018, agosto 26). Renato Paiva, o treinador que tem “uma panca” pelo futebol bonito: “Os resultadistas vão andar todos atrás de mim com um taco de baseball”. *No Banco com os Misterys*, Tribuna Expresso. Disponível em: <https://tribunaexpresso.pt>.
- Bourbousson, G., Sève, C. & McGarry, T. (2010). Space-time coordination dynamics in basketball: part 2. The interaction between the two teams. *Journal of Sports Sciences*, 28, 349-358.
- Brunswik, E. (1956). *Perception and the representative design of psychological experiments*. University of California Press, Berkeley.
- Cano, O. (2009). *El modelo de juego del FC Barcelona. Una red de significado interpretada desde el paradigma de la complejidad*. MCSports, Espanha.
- Cano, O. (2012). *El juego de posición del F.C. Barcelona. Concepto y entrenamiento*. MCSports, Espanha.
- Carvalhal, C. (2012). *Transições ofensivas!*. Disponível em: <http://www.coachcarvalhal.com/site/pt/artigos/transicoes-ofensivas>.
- Carvalhal, C. (2014). *Modelo de jogo. Entre Linhas*. Primebooks.
- Casarin, R., Reverdito, R., Grebogg, D., Afonso, C. & Scaglia, A. (2011). Modelo de jogo e processo de ensino no futebol: princípios globais e específicos. *Revista Movimento*, 17 (3), 133-152.
- Castelo, J. (1992). *Conceptualização de um modelo técnico-tático do jogo de futebol. Identificação das grandes tendências evolutivas do jogo das equipas de rendimento superior (Tomos I e II)*. Tese de Doutoramento (Não Publicada). FMH-UTL, Lisboa.
- Castelo, J. (1994). *Futebol – Modelo técnico-tático do jogo*. Edições FMH, Lisboa.
- Castelo, J. (1996). *Futebol – A organização do jogo*. Edição do autor. FMH-UL, Portugal.
- Castelo, J. (2009). *Futebol – Organização dinâmica do jogo*. Edições Universitárias Lusófonas.
- Castelo, J. (2014). *Futebol. Métodos específicos de treino*.

- Chagas, M. (2015). A importância do momento de transição defesa-ataque: Análise das repercussões estratégico-táticas no processo ofensivo em equipas de alto rendimento. Dissertação de Mestrado (Não Publicada). FEFD-ULHT, Portugal.
- Chi, M. & Glasser, R. (1980). The measurement of expertise: analysis of the development of knowledge and skill as a basis for assessing achievement. *Educational testing and evaluation*. E.L. Baker & E.S. Quelmelly (Eds.), 37-47. Sage, Beverly Hills.
- Chow, J.Y. (2013). Nonlinear learning underpinning pedagogy: Evidence, challenges, and implications. *Quest*, 65 (4), 469-484.
- Chow, J.Y., Davids, K., Button, C., Shuttleworth, R., Renshaw, I. & Araújo, D. (2007). The role of nonlinear pedagogy in physical education. *Review of Educational Research*, 77 (3), 251-278.
- Collet, C. (2012). The possession game? A comparative analysis of ball retention and team success in European and international football, 2007–2010. *Journal of Sports Sciences*, 1-14.
- Cooper, D. & Allen, J.B. (2018). The coaching process of the expert coach: A coach led approach. *Sports Coaching Review*, 7 (2), 142-170.
- Costa, I.T. (2010). Comportamento tático no futebol: contributo para a avaliação do desempenho de jogadores em situações de jogo reduzido. Dissertação de Doutoramento (Não Publicada). FADEUP, Portugal.
- Costa, I.T., Garganta, J., Greco, P.J. & Mesquita, I. (2009). Princípios táticos do jogo de futebol: conceitos e aplicação. *Revista de Educação Física*, 15 (3), 657-668.
- Costa, J.C., Garganta, J., Fonseca, A. & Botelho, M. (2002). Inteligência e conhecimento específico em jovens futebolistas de diferentes níveis competitivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2 (4), 7-20.
- Cushion, C. & Jones, R.L. (2006). Power, discourse, and symbolic violence in professional youth soccer: The case of Albion Football Club. *Sociology of Sport Journal*, 23, 142-161.
- Damásio, L. & Serpa, S. (2000). O treinador no desporto infanto-juvenil. *Treino Desportivo, Edição Especial nº 3*, 40-44. CEFD, Lisboa.
- Daniel, C. (2016). Futebol a sério. A Esfera dos Livros, Lisboa.
- Davids, K., Araújo, D., Correia, V. & Vilar, L. (2013). How small-sided and conditioned games enhance acquisition of movement and decision-making skills. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 41 (3), 154-161.

- Duarte, R. (2012). Capturing interpersonal coordination processes in association football: from dyads to collectives. Dissertação de Doutouramento (Não Publicada). FMH-UL, Portugal.
- Duarte, R. (2016). O desenvolvimento da inteligência coletiva das equipas a partir de sinais comunicacionais não-verbais. Dissertação do Curso de Treinadores de Futebol UEFA Advanced + Elite Jovem, disciplina de Metodologia do Treino do Futebol (Não Publicada). FPF, Portugal.
- Duarte, R. (2018). Substantive aspects of the game. Apresentação para high performance football coaching (Não Publicada). FMH-UL, Portugal.
- Duarte, R., Araújo, D., Correia, V. & Davids, K. (2012). Sports teams as superorganisms. Implications of sociobiological models of behavior for research and practice in team sports performance analysis. *Sports Medicine*, 42 (8), 633-642.
- Duarte, R., Araújo, D., Correia, V., Davids, K., Marques, P. & Richardson, M.J. (2013). Competing together: Assessing the dynamics of team–team and player–team synchrony in professional association football. *Human Movement Science*, 32, 555-566.
- Duarte, R., Freire, L., Gazimba, V. & Araújo, D. (2010). A emergência da tomada de decisão no futebol: da decisão individual para a coletiva. Livro de Actas do VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia, 1829-1839. Universidade do Minho, Portugal.
- Duarte, R. & Frias, T. (2011). Collective intelligence: An incursion into the tactical performance of football teams. *Proceedings of the First International Conference in Science and Football*. M. Jemni, A. Bianco & A. Palma (Eds.).
- Esteves, P., Oliveira, E. & Araújo, D. (2011). Posture-related affordances guide attacks in basketball. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 639–644.
- Eysenck, M.W. & Keane, M.T. (1994). *Psicologia cognitiva: Um manual introdutório*. Artmed, Porto Alegre.
- Fernandez, J. & Bornn, L. (2018). Wide open spaces: A statistical technique for measuring space creation in professional soccer. MIT Sloan Sports Analytics Conference. Boston, MA.
- Ferreira, J. (1983). Uma direção programática na formação do praticante de futebol. *Futebol em Revista*, 4 (4), 27-34.
- Ferreira, J. & Queiroz, C. (1982). Da formação à alta competição. *Futebol em Revista*, 3 (10), 35-43.
- Foster, C. (1998). Monitoring training in athletes with reference to overtraining syndrome. *American College of Sports Medicine*, 30 (7), 1164-1168.

- Garganta, J. (1997). Modelação táctica do jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Dissertação de Doutoramento (Não Publicada). FCDEF-UP, Portugal.
- Garganta, J. (1998). Ensino dos jogos desportivos coletivos. Perspectivas e tendências. *Revista Movimento*, 5 (8), 19-27.
- Garganta, J. (2002). Competências no ensino e treino de jovens futebolistas. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Ano 8, Fevereiro, nº 45. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd45/ensino1.htm>.
- Garganta, J. (2004). Atrás do palco, nas oficinas do Futebol. Futebol de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo. J. Garganta, J. Oliveira & M. Murad (Orgs.). Campo das Letras, Porto.
- Garganta, J. (2006). Ideias e competências para “pilotar” o jogo de Futebol. *Pedagogia do Desporto*. G. Tani, J. Bento & R. Peterson (Eds.). Guanabara Koogan, Rio de Janeiro.
- Garganta, J. & Gréhaigne, J. F. (1999). Abordagem sistémica do jogo de futebol: moda ou necessidade? *Movimento*, 5 (10), 40-50.
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J. & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar*. F. Tavares (Ed.). Editora FADEUP, Porto.
- Garganta, J. & Pinto, J. (1994). O ensino do futebol. *O Ensino dos Jogos Desportivos*. A. Graça & J. Oliveira (Eds.). Centro de Estudos dos Jogos Desportivos. FCDEF-UP, Portugal.
- Garganta, J., Maia, J. & Marques, A. (1996). Acerca da investigação dos fatores de rendimento em futebol. *Revista Paulista de Educação Física*, 10 (2), 146-158.
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J. & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar*. F. Tavares (Ed.). Editora FADEUP, Porto.
- Giacomini, D.S., Soares, V.O., Santos, H.F., Matias, C.J. & Greco, P.J. (2011). O conhecimento tático declarativo e processual em jogadores de futebol de diferentes escalões. *Motricidade*, 7 (1), 43-53.
- Gibson, J. (1979). *The ecological approach to visual perception*. Lawrence Erlbaum Associates, Hillsdale.
- Greco, P.J. (1999). *Cognição e ação. Novos conceitos em treinamento esportivo*. CENESP-UFMG e INDD, Brasil.

- Gréhaigne, J.F. (1992). Modélisation du système attaque/defense en football. *Quelques Contenus pour L'EPS de Demain*, 1, 141-152.
- Gréhaigne, J.F. & Godbout, P. (1995). Tactical knowledge in team sports from a constructivist and cognitivist perspective. *Quest*, 47 (4), 490-505.
- Gréhaigne, J.F., Godbout, P. & Bouthier, D. (2001). The teaching and learning of decision making in team sports. *Quest*, 53 (1), 59-76.
- Gréhaigne, J.F. & Guillon, R. (1992). L'utilisation des jeux d'opposition a l'école. *Revue de l'Education Physique*, 32 (2), 51-67.
- Guerreiro, M.A.L. (1999). *Ceticismo ou senso comum?* Coleção Filosofia. EDIPURCS, Porto Alegre.
- Harris, D. (1985). Cognitive skills and strategies for maximizing performance. *The Elite Athlete*. N. Butts, T. Gushiken & B. Zarins (Eds.). Spectrum Publishing Company.
- Hooper, S. & Mackinnon, L. (1995). Monitoring overtraining in athletes. *Recommendations. Sports Medicine*, 20 (5), 321-327.
- Hughes, C. (1990). *The winning formula*. Willian Collins Sons, Londres.
- Jacobs, D.M. & Michaels, C.F. (2002). On the apparent paradox of learning and realism. *Ecological Psychology*, 14, 127-139.
- Jones, P.D., James, N. & Mellalieu, S.D. (2004). Possession as a performance indicator in soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 4 (1), 98-102.
- Lemos, H. (2005). *Projecto de formação em futebol: um passo importante para a construção de um processo de formação de qualidade*. Estudo realizado no departamento de formação do Clube Desportivo Trofense. Dissertação de Licenciatura (Não Publicada). FCDEF-UP, Portugal.
- Lopes, J., Araújo, D., Peres, R., Davids, K. & Barreiros, J. (2008). The Dynamics of decision making in penalty kick situations in Association Football. *Open Sports Sciences Journal*, 1, 24-30.
- Mangas, C. (1999). *Conhecimento declarativo no futebol. Estudo comparativo em praticantes federados e não federados no escalão de sub-14*. Dissertação de Mestrado (Não Publicada). FCDEF-UP, Porto.
- Marina, J.A. (1995). *Teoria da inteligência criadora*. Editorial Caminho, Lisboa.
- Marques, A. (1999). Crianças e adolescentes atletas: entre a escola e os centros de treino...entre os centros de treino e a escola. *Treino de jovens*. J. Adelino & O. Coelho (Ed.). CEFD, Lisboa.

- Marques, A. (2006). Desporto: Ensino e treino. *Pedagogia do Desporto*. G. Tani, J.O. Bento & R. Petersen (Eds.). Guanabara Koogan, Rio de Janeiro.
- Matos, T. (2017). Vivências e reflexões por dentro do futebol de alto rendimento. Dissertação de Mestrado (Não Publicada). FMH-UL, Portugal.
- McGarry, T., Anderson, D.I., Wallace, S.A., Hughes, M.D. & Franks, I.M. (2002). Sport competition as a dynamical self-organization system. *Journal of Sports Sciences*, 20, 771-781.
- Mesquita, I. (1997). *Pedagogia do treino: a formação em jogos desportivos coletivos*. Livros Horizonte, Lisboa.
- Miragaia, C. (2001). Conhecimento declarativo e tomada de decisão em futebol. Estudo comparativo da exactidão e do tempo de resposta de futebolistas seniores pertencentes a equipas da I, II liga e 2ª Divisão “B”. Dissertação de Mestrado (Não Publicada). FCDEF-UP, Porto.
- Moreno, J.H. (1995). *Aproximacion praxiologica al analisis de la estructura del deporte*. Curso de Jogos Desportivos Colectivos, FCDEF-UP, Portugal.
- Nash, C. & Sproule, J. (2009). Career development of expert coaches. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4 (1), 121-138.
- Newell, K.M. (1986). Constraints on the development of coordination. Motor development in children. Aspects of coordination and control. M.G. Wade & H.T.A. Whiting (Eds.). Martinus Nijhoff, Netherlands.
- Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N. & Barreto, R. (2006). *Mourinho – Porquê tantas vitórias?* Editorial Gradiva, Lisboa.
- Oliveira, F.A., Beltrão, F.B., & Silva, V.F. (2003). Metacognição e hemisfericidade em jovens atletas: Direccionamento para uma pedagogia de ensino desportivo. *Revista Paulista de Educação Física*, 17, 5-15.
- Oliveira, J. (2003). Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional. II Jornadas Técnicas de Futebol. UTAD, Portugal.
- Oliveira, J. (2004). Conhecimento específico em futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do Jogo. Dissertação de Mestrado (Não Publicada). FCDEF-UP, Portugal.

- Oudejans, R., Michaels, C., Bakker, F. & Dolné, M. (1996). The relevance of action in perceiving affordances: perception of catchableness of fly balls. *Journal of Experimental Psychology. Human Perception and Performance*, 22 (4), 879–891.
- Pacheco, R. (2001). O ensino do futebol. Futebol de 7 – Um jogo de iniciação ao futebol de 11. Edições Grafiassa, Porto.
- Passos, P., Araújo, D., Davids, K. & Shuttleworth, R. (2008). Manipulating constraints to train decision making in Rugby Union. *International Journal of Sports Sciences & Coaching*, 3 (1), 125-140.
- Pereira, A. (2007). A competição no processo de formação de jovens futebolistas em Portugal. Estudo realizado em todas as Associações de Futebol do país. Dissertação de Licenciatura (Não Publicada). FADEUP, Portugal.
- Pinder, R.A., Davids, K., Renshaw, I. & Araújo, D. (2011). Representative learning design and functionality of research and practice in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 146-155.
- Queiroz, C. (1983). Para uma teoria do ensino/treino do futebol. *Futebol em Revista*, 4 (4), 47-49.
- Queiroz, C. (1986). Estrutura e organização dos exercícios em futebol. FPF, Portugal.
- Quina, J. (2001). Futebol: Referências para a organização do jogo. Série Estudos, Instituto Politécnico de Bragança.
- Ramires, A., Carapeta, C., Felgueiras, F. & Viana, M.F. (2001). Treino de modelagem e visualização mental: Avaliação dos efeitos nas expectativas de auto-eficácia e desempenho de atletas de patinagem. *Análise Psicológica*, 1 (19), 15-25.
- Ramos, F.S. (2003). Futebol – Análise do conteúdo do treino no Alto Rendimento. Período Competitivo 1995-2002. Dissertação de Mestrado. FMH-UL, Portugal.
- Ramos, F.S. (2009). Futebol – A competição na "rua". Calçada das Letras, Lisboa.
- Reed, E.S. (1996). *Encountering the world: toward an ecological psychology*. Oxford University Press.
- Reier, M. (2017). Task constraints of large-sided soccer games: effects of manipulating rewarding rules. Dissertação de Mestrado (Não Publicada). FMH-UL, Portugal.
- Reilly, T. & Williams, A.M. (2003). Introduction to science and soccer. In *Science and Soccer*, 1-7. T. Reilly & A.M. Williams (Eds), Routledge, London.

- Renshaw, I., Araújo, D., Button, C., Chow, J.Y., Davids, K. & Moy, B. (2016). Why the constraints-led approach is not teaching games for understanding: A clarification. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 21 (5), 459-480.
- Richards, P., Collins, D. & Mascarenhas, D.R.D. (2017) Developing team decision-making: a holistic framework integrating both on-field and off-field pedagogical coaching processes. *Sports Coaching Review*, 6 (1), 57-75.
- Roca, A., Williams, A.M. & Ford, P.R. (2012). Developmental activities and the acquisition of superior anticipation and decision making in soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 30 (5), 1643-1652.
- Sérgio, M. (1994). *Motricidade humana contribuições para um paradigma emergente*. Instituto Piaget, Lisboa.
- Serpa, S. (2003). Treinar jovens: complexidade, exigência e responsabilidade. *Revista da Educação Física*, UEM Maringá, 14 (1), 75-82.
- Serra-Olivares, J., Clemente, F.M. & González-Víllora, S. (2016). Tactical expertise assessment in youth football using representative tasks. *SpringerPlus*, 5 (1), 1301.
- Silva, A. (2014). *Por dentro da Seleção Nacional de Futebol Sub-21*. Dissertação de Mestrado (Não Publicada). FEFD-ULHT, Portugal.
- Silva, P., Garganta, J., Araújo, D., Davids, K. & Aguiar, P. (2013). Shared knowledge or shared affordances? Insights from an ecological dynamics approach to team coordination in sports. *Sports Medicine*, 43 (9), 765-772.
- Sternberg, R.J. (2000). *Psicologia cognitiva*. Artmed, Porto Alegre.
- Teissie, J. (1969). *Le football*. Vigot Frères (2ª Ed.). Paris.
- Teodorescu, L. (1984). *Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos*. Livros Horizonte, Lisboa.
- Teoldo, I., Guilherme, J. & Garganta, J. (2017). Training football for smart playing. On tactical performance of teams and players. Editora Appris Ltda, Curitiba.
- Thorpe, R. (2005). Rod Thorpe on teaching games for understanding. In L. Kidman (Ed.). *Athlete-centred coaching: Developing inspired and inspiring people*. Innovative Print Communication Ltd, Christchurch.


- Tojo, O. (2017). A evolução do treino em futebol e as relações estabelecidas entre as dimensões de rendimento. FPF360 – dezembro. FPF, Portugal.
- Travassos, B., Araújo, D., Davids, K., Vilar, L., Esteves, P. & Correia, V. (2012). Informational constraints shape emergent functional behaviors during performance of interceptive actions in team sports. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 216-223.
- Travassos, B., Duarte, R., Vilar, L., Davids, K. & Araújo, D. (2012). Practice task design in team sports: Representativeness enhanced by increasing opportunities for action. *Journal of Sports Sciences*, 30 (13), 1447-1454.
- Vaeyens, R., Coutts, A.J. & Philippaerts, R.M. (2005). Evaluation of the “under-21 rule”: Do young adult soccer players benefit? *Journal of Sports Sciences*, 23 (10), 1003-1012.
- Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, A.M. & Philippaerts, R.M. (2007). Mechanisms underpinning successful decision making in skilled youth soccer players: An analysis of visual research behaviors. *Journal of Motor Behavior*, 39 (5), 395-408.
- Vilar, L., Araújo, D., Davids, K. & Bar-Yam, Y. (2013). Science of winning soccer: Emergent pattern-forming dynamics in association football. *Journal of Systems Science and Complexity*, 26 (1), 73-84.
- Vogelbein, M., Nopp, S. & Hökelmann, A. (2014). Defensive transition in soccer – Are prompt possession regains a measure of success? A quantitative analysis of German Fußball-Bundesliga 2010/2011. *Journal of Sports Sciences*, 32 (11), 1076-1083.
- Williams, A.M. (2009). Perceiving the intentions of others: how do skilled performers make anticipation judgements? *Progress in Brain Research*, 174, 73-83.
- Williams, A.M. & Ericsson, K.A. (2005). Perceptual-cognitive expertise in sport: Some considerations when applying the expert performance approach. *Human Movement Science*, 24, 283–307.
- Yue, Z., Broich, H., Seifriz, F., Mester, J. (2008). Mathematical analysis of a soccer game. Part I: Individual and collective behaviors. *Studies in Applied Mathematics*, 121, 223-243.

8. ANEXOS


Anexo 1 – Plano de treino: exemplo de uma sessão com Organização, Forma Jogada e Jogo Condicionado.

JUVENIS A				SPORT LISBOA E BENFICA											
Época: 2017/18		Mesociclo		8	Microciclo		30	Local		C 5	Data	01 Mar /18 - Qui		Treino nº	125
LESIONADO		RECUPERAÇÃO			SELECÇÃO		FALTA		PSE	Projeção: 7		Resultado:		Volume	70
				Guarda-Redes				21+3 Gr III		Nº	CONTEÚDOS				Min
										1	Organização Ofensiva Coletiva				25
										2	F. Jogada: OO (Construção) x OD (Pressão) + J. Formal				20
DD				DC				DE		3	Jogo Condicionado: Org.Ofensiva x Org.Defensiva				20
										4	Retorno à calma				5
										5					
										6					
MD								ME							
AD				PL / AV				AE							
Sessão de Treino															
1 - Organização ofensiva coletiva															
<p>Forma: Gr+10xGr</p> <p>Espaço: 3/4 Campo de futebol</p> <p>Objetivo: Como queremos que ofensivamente seja feita a mpb mais a circulação da mesma por forma a realizar movimentos ofensivos padrão inerentes ao modelo de jogo assumido. Trabalhar e desenvolver o jogo posicional.</p> <p>Descrição: A equipa dispõe-se em estrutura e circula a bola desde o seu Gr e em função das regras posicionais estipuladas.</p> <p>Solicitação: 2x10' c/5' recuperação ativa</p>															
NOTAS															
2 - F. Jogada: OO(Construção) x OD(Pressão) + Jogo formal															
<p>Forma: 1) Gr+7x6 2) Gr+10x10+Gr</p> <p>Espaço: Campo de futebol</p> <p>Objetivo: Trabalhar organização defensiva (pressão alta) x Fase construção</p> <p>Descrição: Num meio-campo realiza-se uma situação de Gr+7 (4 Defesas + 3 médios) x 6 (2 Alas + 1 Av. + 3 Med).Bola sai do GR e desenvolve-se a Fase de construção com a oposição de 6 jogad. que realizam pressão alta.</p> <p>Caso a F.Construção falhe por merito dos defesas, estes terão que finalizar o mais rapido possivel por forma a aproveitar os espaços inrentes à fase de construção adversaria (campo grande)</p> <p>Caso a F.Construção tenha sucesso passando a linha de m.campo com a bola controlada inicia-se uma situação de jogo formal e assim sucessivamente.</p> <p>Solicitação: 20'</p>															
NOTAS															
										3 - Jogo Condicionado: Org.Ofensiva x Org.Defensiva					
<p>Forma: Gr+10 x 10+Gr</p> <p>Espaço: 20m para cada lado da linha de meio campo.</p> <p>Objetivo: Trabalhar momentos de organização defensiva e of. em espaço reduzido, + principios def.e of. de forma condicionada</p> <p>Descrição: A jogar no espaço delineado equipa em posse tenta através de decisões e ações rápidas cumprir os objetiv. definidos sair da zona delimitada para poder finalizar. Equipa que defende tem que pressionar por forma a retirar espaço e tempo de ação aos adversários.</p> <p>Corredores Laterais: Passar pelas pequenas balizas atraves de trocas posicionais: Ala + Mci ou Ala + Lateral.</p> <p>Zona de finaliz.: 4 atacantes x 2 defesas</p> <p>Corredor Central: Passar a linha através combinação direta próxima.</p> <p>Zona de finaliz.: 1 atacantes x 0 defesas + Gr</p> <p>Solicitação: 20'</p>															
NOTAS															



Anexo 2 – Plano de treino: exemplo de uma sessão com Finalização e Jogo em Espaço Reduzido.

JUVENIS A				SPORT LISBOA E BENFICA																			
Época: 2017/18		Mesociclo		8		Microciclo		30		Local		C 7		Data		03 Mar /18 - Sab		Treino nº		127			
LESIONADO		RECUPERAÇÃO				SELECÇÃO		FALTA		PSE		Projeção: 4		Resultado:		Volume				40			
				Guarda-Redes				21+3 Gr III		Nº		CONTEÚDOS										Min	
										1		Aquecimento + Velocidade de reacção										10	
										2		Finalização múltipla em contexto										15	
DD				DC				DE		3		JER: Pressão + Esquemas táticos										10	
										4		Retorno à calma										5	
										5													
										6													
MD				MC				ME															
AD				PL / AV				AE															
3 - JER: Pressão + Esquemas táticos																							
Forma: Gr+10+(2)x(2)+10+Gr																							
Espaço: Meio Campo de futebol																							
Objetivo: Defensivo: Pressão forte ao portador da bola;																							
Ofensivo: Pensar e executar rápido; Mobilidade extrema;																							
Transições: Saida da zona de pressão; Forte reacção à perda;																							
Amplitude x Concentração																							
Descrição: Campo dividido em 3 corredores. 1 Jogador neutro em cada corredor lateral. Corredor central: 2 toques																							
Situação 10x10 por forma a trabalhar os momentos acima descritos. Após recuperação da bola obrigatória a saída da zona de pressão utilizando os jogadores neutros na largura.																							
Solicitação: 10'																							
NOTAS																							
NOTAS																							














Anexo 3 – Plano de treino: exemplo de uma sessão em campo de futebol de 5 (quarta-feira).

JUVENIS A				SPORT LISBOA E BENFICA																				
Época: 2017/18		Mesociclo		4		Microciclo		15		Local		C 2		Data		08 Nov /17 - Qua		Treino nº		63				
LESIONADO		RECUPERAÇÃO				SELECÇÃO		FALTA		PSE		Projeção: 8		Resultado:		Volume				65				
Guarda-Redes										10+2 Gr ///		Nº		CONTEÚDOS							Min			
												1		Jogo de Posição							15			
												2		JER: 1x1 / 2x2 / 3x3							25			
DD										DC				Coordenação Motora										
												3		Desenvolvimento Técnico										
												4		JER com apoios							20			
												5		Retorno à calma							5			
MD										MC		ME		6										
														3 - JER com apoios										
														Forma: Gr+4+(5)x(5)+4+Gr										
														Espaço: Campo futebol de 5										
														Objetivo: Aperfeiçoamento técnico sob contexto tático dos princípios defensivos e ofensivos.										
														Atenção especial na pressão ao portador da bola.										
														Potenciar e trabalhar o jogo combinativo.										
														Solicitação: 3x6'										

Anexo 4 – Plano de treino: exemplo de uma sessão em período de Seleção Nacional.

JUVENIS A		SPORT LISBOA E BENFICA											
Época: 2017/18		Mesociclo	8	Microciclo	32	Local	C 5	Data	13 Mar /18 - Ter	Treino nº	132		
LESIONADO	RECUPERAÇÃO		SELECÇÃO	FALTA	PSE	Projeção: 7	Resultado:		Volume	80			
Guarda-Redes					9+2 Gr III	Nº	CONTEÚDOS				Min		
						1	Jogo de Posição: Transições				15		
						2	Comportamentos Individuais Técnicos				30		
DD	DC				DE	3	JER: 2x2 / 4x4				30		
						4	Retorno à calma				5		
						5							
						6							
MD	MC				ME								
AD	PL / AV				AE								
Sessão de Treino													
1 - Jogo de Posição: Transições													
Forma: 2 grupos de: 4+(3)x(3)+4													
Espaço: 2 retângulos de 15mx25m													
Objetivo: Defensivamente: Trabalhar princípios defensivos; pressing e transição defensiva (reação à perda). Ofensivamente: Passe, receção, tomada de decisão; jogo posicional; Transição ofensiva.													
Descrição: 4 jogadores posicionados dentro do retângulo tentam recuperar a posse de bola intercetando -a ou forçando um mau passe. 4 jogadores fora do retângulo (2 de cada lado) mantêm a posse de bola através de passes, beneficiando do apoio de 3 jogadores neutros (1 dentro do mesmo e 1 em cada topo). Sempre que há perda de posse as equipas trocam de funções. Jogo a 2 toques.													
													
Solicitação: 3x3' c/ 3' recuperação ativa.													
NOTAS													
2 - Comportamentos Individuais Técnicos em Especificidade													
Forma: 14 jogadores													
Espaço: Conforme figura.													
Objetivo: Melhorar comportamentos individuais defensivos e ofensivos inerentes à posição específica em regime técnico e ou por posição específica.													
Descrição:													
1 - Passe e receção													
2 - Relação com bola													
3 - Finalização													
Solicitação: 3x10'													
NOTAS													

Anexo 5 – Plano de treino de força.

BENFICA LAB		Plano de Treino de Força						
Escalão:	JUVENIS A	Data:	08-01 / 21-01	Hora:	15h30	Local:	Ginásio F	
Macro ciclo	1	Mesociclo	3	Micro ciclo:		Treino:	1	
Material:	Tirantes; Barras; Pesos; Halteres; Colchões; Airex					Volume Total:	50'	
Objectivos:	HIPERTROFIA II A/B							
Atletas:	(75 a 80% 1RM - 8 a 10 RM)							
Todos os atletas	ROTINA DE AQUECIMENTO: Seguir plano mensal							
da equipa	1º PAR DE EXERCÍCIOS							
	A1. BACK SQUAT			A2. SUPINO BARRA PLANO				
		Séries	3		Séries	3		
		Reps	8 a 10		Reps	8 a 10		
		Pausa			Pausa			
		Carga			Carga			
	2º PAR DE EXERCÍCIOS							
	B1. PESO MORTO			B2. ELEVAÇÕES				
		Séries	3		Séries	3		
		Reps	8 a 10		Reps	8 a 10		
		Pausa			Pausa			
		Carga			Carga			
	3º PAR DE EXERCÍCIOS							
	C1. SPLIT SQUAT			C2. PRESS OMBROS PESOS				
		Séries	3		Séries	3		
		Reps*	8 a 10		Reps	8 a 10		
		Pausa			Pausa			
		Carga			Carga			
	4º PAR DE EXERCÍCIOS							
	D1. QUADRÍCIPETES TIRANTE			D2. REMADA CURVA SUPINADA				
		Séries	3		Séries	3		
		Reps	8 a 10		Reps	8 a 10		
		Pausa			Pausa			
		Carga			Carga			
	Cada Par de exercícios tem 3 séries . Os exercícios de Força Inferior têm 8 a 10 repetições sem pausa . Os exercícios de Core que têm 3 séries e variam no número de repetições.							
A realizar no final da sessão	E1. PRANCHA FRONTAL "à frente e atrás"		E2. PRANCHA LATERAL "sobe e desce"		E3. DORSO-LOMBARES		E4. SUPERHOMEM DINÂMICO SIMULTÂNEO	
								
	Séries: 3	Reps: 20	Séries: 3	Reps: 15+15	Séries: 3	Reps: 20	Séries: 3 Reps: 15+15	
Observações:	* Reps por Membro ou lado Executar rotina de aquecimento.							

<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <h2 style="margin: 0;">PREVENÇÃO DE LESÕES - SESSÃO Nº 41 / 42</h2> </div>			
Data:		Bloco:	6
		Semana:	21
		Sessão:	41 / 42
Prancha Frontal c/ flexão da coxa			
		Séries	3
		Reps.	16
		Tempo	
		Carga	
Obs:			
Prancha Dorsal c/ flexão da coxa			
		Séries	3
		Reps.	12
		Tempo	
		Carga	
Obs:			
Repeated Tuck Jump			
		Séries	3
		Reps.	6
		Tempo	
		Carga	
Obs:			
Tirante Quadricípete			
		Séries	3
		Reps.	8
		Tempo	
		Carga	
Obs:			
Salto unilateral frontal p/ bosu (Hop)			
		Séries	3
		Reps.	3+3
		Tempo	5"
		Carga	
Obs:			
Prancha Frontal c/ rotação			
		Séries	3
		Reps.	12
		Tempo	3"
		Carga	
Obs:			
Prancha de Glúteos c/ alternância de apoios			
		Séries	3
		Reps.	16
		Tempo	3"
		Carga	
Obs:			
Lateral hop, hop and hold w/ opposite leg			
		Séries	3
		Reps.	3+3
		Tempo	
		Carga	
Obs:			
Excêntricos Nórdicos			
		Séries	3
		Reps.	6
		Tempo	
		Carga	
Obs:			
Salto unilateral lateral p/ bosu (Hop)			
		Séries	3
		Reps.	3+3
		Tempo	5"
		Carga	
Obs:			

BENFICA LAB

Anexo 8 – Folheto do evento "Vetores do Modelo de Jogo" (páginas 1 e 4).

Bases para a Construção de uma Equipa de Futebol

VETORES DO MODELO DE JOGO

**A ORGANIZAÇÃO
AGREDECE A SUA PRESENÇA!**

O NÚCLEO DE LISBOA DA ANTF


Oscar Tojo


Francisco Silveira Ramos


João Faria Rodrigues


Manoel Fop


João Pedro Silva


Gonçalo Ramos Moura


Carlos Finisterra


João Rocha


António Camacho

A FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA




Bases para a Construção de uma Equipa de Futebol

VETORES DO MODELO DE JOGO

JOGADORES


Renato Paiva

TREINO INDIVIDUAL


Tiago Matos

OBSERVAÇÃO


Daniel Barreira

ESTRATÉGIA


Luís Freire

**FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA
SALÃO NOBRE**

16 e 30 ABRIL | 19:30 – 22:30




Anexo 7 – Folheto do evento "Vetores do Modelo de Jogo" (páginas 2 e 3).

Bases para a Construção de uma Equipa de Futebol

VETORES DO MODELO DE JOGO

16 ABRIL

19:30 – 21:00
DO MODELO DE JOGO PARA OS JOGADORES



Treinador de Formação do S.L. Benfica há mais de uma década, Renato Paiva, atual treinador de Juvenis (Sub-17), apresenta alguns métodos e estratégias para a transmissão do modelo de jogo aos jogadores, diferenciando os momentos de aquisição e de consolidação e fazendo convergir teoria e prática.

21:00 – 22:30
DO MODELO DE JOGO PARA O TREINO INDIVIDUAL



Com experiências em Futebol de Formação e Profissional, Tiago Matos, docente de Futebol na FMH, apresenta a forma como o modelo de jogo influencia e regula a conceção, o planeamento e a operacionalização de um programa de treino individual.

Bases para a Construção de uma Equipa de Futebol

VETORES DO MODELO DE JOGO

30 ABRIL

19:30 – 21:00
DO MODELO DE JOGO PARA A OBSERVAÇÃO



Docente de Futebol na FADEUP e Scout de Recrutamento do F.C. Barcelona em Portugal, Daniel Barreira, que acumula experiências em diversos contextos como treinador e analista, apresenta o modo como o modelo de jogo e os processos de observação e análise se interligam e se regulam.

21:00 – 22:30
DO MODELO DE JOGO PARA A ESTRATÉGIA



Com larga experiência no Futebol Profissional e com várias subidas de divisão no currículo, Luís Freire, atual treinador do C.D. Mafra, aborda a interação entre o modelo de jogo e a estratégia a adotar em relação ao adversário, bem como a sua influência no processo de treino e na preparação para a competição.

QUESTIONÁRIO DE SATISFAÇÃO | Vetores do Modelo de Jogo | Núcleo de Lisboa - ANTF | Faculdade de Motricidade Humana | PARTE 1 - 16 de Abril

Após o primeiro dia de formação, que contou com as preleções de Renato Paiva e Tiago Matos, responda às seguintes questões com base no seu grau de satisfação:

***Obrigatório**

1. (1A) Correspondência dos conteúdos apresentados e da qualidade da preleção em relação às minhas expectativas - "Do Modelo de Jogo para os Jogadores". *

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	
Muito insatisfeito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muito satisfeito

2. (1B) Correspondência dos conteúdos apresentados e da qualidade da preleção em relação às minhas expectativas - "Do Modelo de Jogo para o Treino Individual" *

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	
Muito insatisfeito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muito satisfeito

3. (2A) Pertinência e aplicabilidade da temática "Do Modelo de Jogo para os Jogadores" para a minha prática. *

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	
Muito insatisfeito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muito satisfeito

4. (2B) Pertinência e aplicabilidade da temática "Do Modelo de Jogo para o Treino Individual" para a minha prática. *

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	
Muito insatisfeito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muito satisfeito

5. (3) Comentários:

QUESTIONÁRIO DE SATISFAÇÃO | Vetores do Modelo de Jogo | Núcleo de Lisboa - ANTF | Faculdade de Motricidade Humana | PARTE 2 - 30 de Abril

Após o segundo dia de formação, que contou com as preleções de Daniel Barreira e Luís Freire, responda às seguintes questões com base no seu grau de satisfação:

***Obrigatório**

1. (1A) Correspondência dos conteúdos apresentados e da qualidade da preleção em relação às minhas expectativas - "Do Modelo de Jogo para a Observação" *

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	
Muito insatisfeito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muito satisfeito

2. (1B) Correspondência dos conteúdos apresentados e da qualidade da preleção em relação às minhas expectativas - "Do Modelo de Jogo para a Estratégia" *

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	
Muito insatisfeito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muito satisfeito

3. (2A) Pertinência e aplicabilidade da temática "Do Modelo de Jogo para a Observação" para a minha prática. *

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	
Muito insatisfeito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muito satisfeito

4. (2B) Pertinência e aplicabilidade da temática "Do Modelo de Jogo para a Estratégia" para a minha prática. *

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	
Muito insatisfeito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muito satisfeito

5. (3) Comentários:

QUESTIONÁRIO DE SATISFAÇÃO | Vetores do Modelo de Jogo | Núcleo de Lisboa - ANTF | Faculdade de Motricidade Humana | GERAL

As seguintes questões dizem respeito à formação na sua generalidade.

6. (1) Como teve conhecimento do evento? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Correspondência pessoal (e-mail)
☐ Plataformas sociais
☐ Através de um amigo, colega ou conhecido

7. (2) Organização do evento (divulgação, espaço, inscrições, logística...) *

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	
Muito insatisfeito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muito satisfeito

8. (3) Momentos de discussão e interação entre preletores e participantes. *

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	
Muito insatisfeito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muito satisfeito

9. (4) O evento valorizou os "vetores do modelo de jogo". *

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	
Discordo completamente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo completamente

10. (5) Recomendaria esta formação a um colega ou outra pessoa envolvida no meio. *

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	
Discordo completamente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo completamente

11. (6) Comentários, sugestões ou oportunidades de melhoria:
